WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

LUTY
1948

ROK II (XXII) NR 2

GEN. BRYG. DR ZYGMUNT GILEWICZ

METODY W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

Pragnąc naszkicować bardziej wyraźną granicę między pojęciami systemu i metody w wychowaniu fizycznym, wbrew niektórym, nawet wybitnym teoretykom, jakim jest na przykład Lindhard, mianem metody będziemy obejmować swoisty, systematyczny układ sposobów stosowania dowolnego środka wpływania na biologiczne cechy dobrowolnych adeptów danej metody, jak też osób kierowanych przez wychowawców. Stawiając sobie cel do osiągnięcia szukamy zazwyczaj najwłaściwszych do tego sposobów obejmujących zarówno środek działania jak i wzory jego stosowania, zgodne z obranymi regułami i to stanowi o istocie naszej metody.

W pojęciu metody stwierdzić tedy możemy, niemal z zasady, mniej lub więcej naukowo uzasadniony dogmatyzm, który na terenie wychowania fizycznego, dysponującego słabo rozwiniętymi materiałami porównawczymi, zaznacza się wyjątkowo dobitnie. Ze znaczeniem empiryzmu w wychowaniu fizycznym, z konieczności, należy się zgodzić, ale nie zwalnia to nas od obowiązku wnikliwej oceny rozwoju wychowawczej myśli, ideologicznych poczynań i możliwie naukowego naświetlania wartości produktu empirycznych wysiłków ku zapewnieniu ludzkości warunków zdrowia, pracy i długowieczności, ku czemu, według określenia P. Tissie (L'Education Physique et la Race) zmierzać winno masowe wychowanie fizyczne.

W ramach ogólnowychowawczych zagadnień możemy cytować długi szereg zaleceń, ujętych w metodyczne wskazówki, stosowania obranych środków, ale większość takich „metod" nosi cechy laicyzmu lub zgoła przesądu i nie nadaje się do poważnego traktowania. Wiele z dawniejszych metod, odnoszących się do interesującej nas dziedziny, poszło w niepamięć, wiele zaś z nich, doczekawszy się uznania swych zasadniczych założeń i słuszności stosowanych środków, rozpłynęło się już to we współczesnych systemach wychowania fizycznego, już to w ogólnej o nim wiedzy. Do tych ostatnich możemy zaliczyć metodę Kneipa hartowania organizmu na zaziębienia, lub Lahmana, stosującego obok jarskiej diety powietrzne kąpiele jako środek już nie tylko higieniczny ale i korektywnoleczniczy, podczas gdy niektóre metody ćwiczeń gimnastycznych z ciężarami lub oporami, w postaci gumowych lub sprężynowych lin dziś już, poza wyjątkowymi wypadkami, nie są stosowane. Metoda w odróżnieniu od systemu, na który składa się całokształt środków, stosowanych w wychowaniu fizycznym, obejmuje pewną tylko

ich część i dlatego musimy odróżniać pojęcie, na przykład: niemieckiego, szwedzkiego i radzieckiego czy anglosaskiego systemu wychowania fizycznego od pojęcia, stosowanej w ramach tych systemów metody gimnastycznej.

Jeżeli chodzi o gimnastyczne metody, niejednokrotnie określane mianem systemów, to interesować tu nas będą tylko te z nich, które albo dotrwały w całości do naszych czasów, albo wywarły wpływ na inne kierunki i sposoby nauczania ćwiczeń ruchowych. Te ostatnie wchodziły pierwotnie w skład tego, czy innego systemu wychowania fizycznego, jak na przykład lekka atletyka wchodziła w skład klasyczno-greckiego systemu wychowawczego.

Za ojca gimnastycznych metod, jakie dotrwały do współczesności, należy uważać J. Chr. Fr. Guthsmuthsa z końca XVIII w., kiedy to ćwiczenia ruchowe zaczęły zajmować poczesne miejsce w wychowaniu. Ze szkoły Guthsmuthsa wyszli Jahn i Spiess — którzy położyli podwaliny pod niemiecki system wychowania fizycznego i pod metodę gimnastyki niemieckiej. Nieco później Nachtegall w Danii, a pośrednio przez niego również P. H. Ling (ojciec), twórca szwedzkiego systemu wychowania fizycznego, w którym centralne miejsce zajmuje wysoce charakterystyczna metoda gimnastyczna.

System Guthsmuthsa obejmował różnorodne ćwiczenia ruchowe, przede wszystkim odpowiadające poszczególnym, naturalnym cechom motoryczności, jak: chód, bieg, skok, rzut, wspinanie się, dźwiganie, pływanie i taniec, a także ćwiczenia w utrzymywaniu równowagi. Niektóre z tych ćwiczeń wymagały zastosowania prymitywnych przyrządów, jak: liny, żerdzie tyczki do skoku, ciężary itp. Do tego szeregu znaturalizowanych ćwiczeń dołączył Guthsmuths ćwiczenia utylitarne, w postaci ćwiczeń w czynnościach straży pożarnej i ćwiczeń wojskowych oraz ćwiczenia o wyjątkowym, ogólnowychowawczym znaczeniu lub skierowaniu ku wyrabianiu w uczniach siły woli i opanowania. W tym ostatnim zakresie zwrócił on uwagę na deklamację, głośne czytania, ćwiczenia narządów zmysłowych, pracę ręczną, a nawet post.

Uczeń Guthsmuthsa Nachtegall przeniósł jego system do Danii, na wzorach jego opierał się twórca niemieckiego systemu wychowania fizycznego, Jahn, a poprzez Nachtegalla, Guthsmuths zapłodnił myśl wychowawczą P. H. Linga.

Każdy z tych następców Guthsmuths'a wytworzył własną szkołę gimnastyczną i założył w swoim kraju podwaliny pod specyficzną metodę ćwiczeń ruchowych z tym, że metody Jahna i Linga w pewnym udoskonaleniu przetrwały do czasów obecnych, metoda zaś Nachtegalla uległa daleko idącym modyfikacjom pod wpływem metody szwedzkiej.

Klasyczne metody Jahna i Linga wywarły wpływ na kraje romańskie, anglosaskie, słowiańskie i pomniejsze — nordyckie narody oraz wytworzyły szereg odgałęzień, na tle których powstały inne systemy wychowania fizycznego.

W systemie wychowawczym Jahna, przystosowanym do celów szkolnych przez Spiessa, ćwiczenia ruchowe zajmują ośrodkową pozycję, ale o ich doborze i sposobach ich stosowania nie decydują żadne inne względy poza ogólnowychowawczymi i praktycznymi (utylitarnymi). Nie ma w nich miejsca ani dla wiedzy o budowie ciała i jego mechanizmach życiowych, ani dla tendencji korektywnej natury. Jahn i jego następcy wzbogacili pierwotny arsenał stosowanych w ćwiczeniach przyrządów. Dobór przyrządów obliczony został na efekt ruchu, nadającego się do popisu i wywarł piętno na całym niemieckim systemie wychowania fizycznego.

Z końcem XIX w. w systemie Jahna — Spiessa usuwają się na drugi plan ćwiczenia o praktycznym znaczeniu; tak wybitnie zaznaczające się w układzie Guthsmuthsa, a empiryzm i higieniczny laicyzm stają się charakterystyczną cechą niemieckiej metody gimnastycznej.

W systemie wychowawczym Jahna pionierską rolę odegrały stowarzyszenia, przekształcające się w rodzaj bractw, które jednoczyły młodzież na tle wspólnych zainteresowań, jakie określała dążność do wyrobienia w członkach karności i poczucia własnej wartości, wyrażonej cechami charakteru, ale też w pierwszej mierze nawyku do systematycznej pracy, wysiłku i wyczynu ruchowego. Jakkolwiek fizyczno-wychowawczy system Jahna uwzględniał wycieczki i gry ruchowe, to jednak najwięcej uwagi poświęcano ćwiczeniom gimnastycznym przy zastosowaniu przyrządów, wśród których drążek, poręcze, trapez, kółka i orczyk grały najpoważniejszą rolę. Z biegiem czasu ważnym ogniwem niemieckiego systemu stały się, obok przyrządowej gimnastyki, gry, pochody i pokazy gimnastyczne, w których wyjątkową cenę posiadała oryginalność wysiłku, fenomenalność wyniku. Cała metoda gimnastyczna zmierzała ku wyrobieniu w uczniu pewności siebie i decyzji w niebezpiecznych lub trudnych momentach ćwiczenia, nieliczącego się z żadnymi kalkulacjami anatomicznej, czy fizjologicznej natury.

Metoda gimnastyczna Jahna była i pozostała nadal na wskroś ogólnowychowawczą i gdybyśmy chcieli doszukiwać się w niej innych wartości, musielibyśmy uznać jej użytkowe (utylitarne) znaczenie na pewnym tylko odcinku ludzkiej motoryczności, a także znaczenie korektywne w sensie, li tylko, przeciwstawienia intensywnego ruchu sedynteryzmowi, zaniedbaniu fizycznemu i gnuśności.

Ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach, stanowiące główny trzon metody, cechuje duże obciążenie pracą mięśni pasa barkowego, kończyn górnych i tułowia, zwłaszcza zaś mięśni przedramienia i brzucha, gdyż kończyny dolne biorą tu znacznie mniejszy udział w ogólnej sumie wykonywanej pracy. Ogólny wysiłek mięśniowy przy ćwiczenach przyrządowych jest bardzo duży, zarówno z uwagi na niekorzystny dla oszczędności energii układ dźwigniowy ciała w poszczególnych ćwiczeniach, jak i z uwagi na znaczną ilość pracy statycznej, wykonywanej w celu uzyskania nienaturalnych, a przeważnie sztywnych pozycji i postaw, w znacznej też mierze

w celu umożliwienia długotrwałych i wymagających dużego wysiłku chwytów, zwisów i podporów, stanowiących zasadniczą część ćwiczenia na przyrządach. Pokrótce omówione tu cechy ćwiczeń przyrządowych w metodzie niemieckiej gimnastyki wywodzącej się od Jahna, a uzupełnionej przez A. Spiessa, ze zrozumiałych powodów wyrabiają u ćwiczących zręczność, siłę i poczucie skomplikowanych stanów równowagi, a przede wszystkim zaś trafność oceny własnych możliwości ruchowych. Inne cechy sprawności fizycznej, jak szybkość i wytrzymałość ruchowa ujawniają się tu słabiej z uwagi na skutki rytmicznego charakteru pracy i stosowanych powszechnie przerw odpoczynkowych między poszczególnymi wysiłkami.

Ze strony zwolenników korektywno-higienicznego kierunku w gimnastyce, metoda Jahna spotkała się z daleko idącymi zastrzeżeniami. Są one słuszne, gdy chodzi o jednostronność ćwiczenia, ograniczenie możliwości oddziaływań korektywnej natury, o znaczny wysiłek mięśniowy i o przeciwwskazania do tego rodzaju ćwiczeń u osób słabych, zwłaszcza zaś upośledzonych pod względem budowy ciała. W większości wypadków zastrzeżenia te bywają przesadne, zwłaszcza tam, gdzie chodzi o połączenie ćwiczeń przyrządowych z ruchami wolnymi, jak to ma miejsce w metodzie sokolskiej, upowszechnionej w Czechach i elektywnej metodzie gimnastycznej na Węgrzech i w ZSRR.

Ostrość krytyki gimnastyki przyrządowej zmalała w ostatnim dwudziestoleciu pod wpływem wyzbywania się dogmatyzmu gimnastycznego, niwelowanego krytyczną postawą wciąż narastających zastępów dobrze przygotowanych do zawodu wychowawców fizycznych oraz teoretyków, coraz to bardziej interesujących się zagadnieniem wychowania fizycznego.

W Niemczech, jeszcze w okresie przedwojennym, metoda gimnastyki przyrządowej zajęła dość skromne miejsce w całokształcie fizyczno-wychowawczego systemu, a kraje nordyckie, pozostające pod znakiem Lingowskiej doktryny, nie gardziły przyrządową gimnastyką, pokazy której można było obserwować na Lingiadzie, międzynarodowych imprezach gimnastycznych, a nawet w Szwecji, kolebce gimnastyki korektywnej.

Walory gimnastyki przyrządowej uwidoczniają się w rozwijaniu się u ćwiczących pasa barkowego i umięśnienia brzusznego, co nadaje pewne charakterystyczne cechy męskości, a przede wszystkim w atrakcyjności tego rodzaju ćwiczeń, uwarunkowanej łatwością samoobserwacji postępów. Walory te w zestawieniu z akcentami siły i zręczności, jakie nadają sprawności ruchowej ćwiczenia przyrządowe, jak również ich wpływ na takie postawy życiowe, jak wiara we własne możliwości, wola wysiłku, zdecydowanie i samoopanowanie zrobiły to, że ćwiczeniom przyrządowym przywrócone zostało prawo istnienia, bezwzględnie zwalczane jeszcze przed kilkunastu laty.

Wszystko, co było tu powiedziane o przyrządowej gimnastyce, odnosi się tylko do mężczyzn. Zgoła inaczej sprawa przedstawia

się u kobiet, z uwagi na cechy budowy i czynnościowe niewieścich organizmów. Decydującym o sądach przydatności przyrządowych ćwiczeń dla kobiet będą względy na te cechy kobiecego organizmu, które obniżają zdolność do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach, względnie ograniczają zdolność kobiety do wielkich wysiłków ruchowych. Bardzo wnikliwą analizę różnic między organizmem męskim, a kobiecym przeprowadza J. Lindhard w swoim podręczniku pt. „Teoria Gimnastyki“ (maszynopis tłumaczenia A. Kellusa i R. Roszko), z którego należy odnotować ważne dla omawianej sprawy dane. Już same wymiary ciała kobiecego w porównaniu do mężczyzn utrudniają kobietom uprawianie ćwiczeń przyrządowych. Na pierwszy plan występuje tu większa długość tułowia kobiet, przekraczająca o 5% wymiary męskie, większa waga kończyn dolnych i mniejsza przeciętnie (około 40%) siła przedramienia powodują przesunięcie ku dołowi punktu ciężkości ciała, co musi utrudniać przewroty i osłabiać efekt siły chwytu części przyrządu.

Bardziej jeszcze, niż budowa ciała, budzą zastrzeżenia co do uprawiania ćwiczeń przyrządowych przez kobiety, cechy jej układu mięśniowego z uwagi na to, że ogólna masa mięśni kobiety jest przeszło o 8% mniejsza od masy mięśni mężczyzny, a siła ich przeciętnie mniejsza niż u mężczyzn. Dochodzi tu jeszcze zwiększona wrażliwość kobiet na emocje i trudność ich opanowania, dłuższy w porównaniu z mężczyznami okres reakcji i obniżona wytrzymałość na wysiłek.

Jeśli chodzi o zdolność do wysiłku, to u kobiet obniża ją poza wydajnością układu mięśniowego mniejsza pojemność płuc (u kobiet mniejsza o 25%) w porównaniu do mężczyzn, mniejsza pojemność komór sercowych i stojąca z tym w związku, mniejsza wyrzutowa pojemność serca. To upośledzenie organizmu kobiecego w porównaniu do męskiego nabiera wyjątkowego znaczenia, jeśli się zważy, że czerwone ciałka krwi stanowią u kobiet 178 cm^3 w litrze krwi, podczas gdy u mężczyzn objętoć ich zajmuje 198 cm^3 w litrze krwi. Lindhard na podstawie porównawczych danych z doświadczeń, dokonanych przy pomocy cykloergometru, doszedł do wniosku, że gdyby kobiety, w równym z mężczyznami czasie musiały wykonać pracę, która podnosiła tętno badanych mężczyzn do 156 na minutę, musiałyby posiadać zdolność utrzymania częstości tętna na wysokości 220 — 240 na minutę, co jest niemożliwością, a co daje jasny pogląd na granice wydolności kobiecego organizmu w ćwiczeniu i jest zgodne z tym, co było powiedziane o układzie oddychania i krążenia w organizmie kobiecym.

Opierając się na przytoczonych przez się właściwościach kobiecego organizmu Lindhard przestrzega przed stosowaniem u kobiet gimnastyki męskiej. Opinia Lindharda w odniesieniu do gimnastyki przyrządowej u kobiet nabiera tym większego i wyjątkowego znaczenia z uwagi na biologiczną rolę kobiety i wrażliwość jej organów trzewiowych oraz rozrodczych na mechaniczne uszkodzenia związane z wysiłkiem mięśniowym i wstrząsami.

Przykład Czechów dowodzi, że oględne stosowanie ćwiczeń przyrządowych u kobiet nie powoduje widomych, ujemnych następstw, względy jednak higienicznej i estetycznej natury mocno podkreślają powagę i znaczenie oględności w tej mierze. W każdym razie męskie ćwiczenia na przyrządach nie mogą służyć za wzory przyrządowej gimnastyki dla kobiet.

Z metody gimnastycznej Jahna wywodzi się sokolska metoda gimnastyczna, stanowiąca ośrodek swoistego systemu wychowawczego, wzorowanego na systemie niemieckim. Najbujniej rozwinęło się sokolstwo, dzięki Tyrsovi, w Czechach, skąd przewędrowało do Polski i Jugosławii, nie osiągając jednak w tych krajach takiego upowszechnienia, jak to widzimy we współczesnej Czechosłowacji.

Jeśli chodzi o przyrządową gimnastykę, to metoda Jahna — Spiessa przeniknęła do wszystkich niemal krajów europejskich, nie wywierając jednak zasadniczego wpływu na całokształty przyjętych tam systemów wychowania fizycznego, sama zaś z biegiem czasu uległa uzupełnieniom zaczerpniętym z metody szwedzkiej. Zwalczana do niedawna przez względy korektywno-higienicznej natury, zawartej w metodzie gimnastycznej szwedzkiej i jej pochodnych, klasyczna niemiecka gimnastyczna metoda odżywa w układach fizyczno-wychowawczych doby powojennej w połowie bieżącego stulecia. Nie bez znaczenia pozostaje tu hasło, rzucone dla kultury fizycznej przez Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich, podnoszące konieczność przygotowania obywateli kraju do zadań pracy i odbudowy, stosownymi po temu środkami.

Związek Radziecki obiektywnie oceniając każdy środek prowadzący do powziętego celu uwypuklił zasadę elektyzmu w systemie fizyczno-wychowawczym i, wprowadzając do wychowania fizycznego zasadę adaptacji, tym samym zniwelował dominującą w systemie szwedzkim rolę postulatów higieniczno-korektywnej natury. Nie mogło to pozostać gdzie indziej bez wpływu na układ stosunków w obrębie metod gimnastycznych, do których wkraczać zaczęły coraz to częściej ćwiczenia przyrządowe typu niemieckiego, względnie sokolskiego.

(c. d. n.)

Dr Zygmunt Gilewicz, gen. bryg.



DOC. DR JÓZEF PIETER

PRZEZ LABIRYNT DO POZNANIA ZJAWISK PSYCHICZNYCH

(Dokończenie)

V. Dzięki czemu uczymy się?

Szczur w labiryncie uczy się. Głód lub pragnienie, ból lub popęd seksualny skłaniają go do podjęcia drogi, której nie umie ogarnąć w całości jednym spojrzeniem, która co chwila rozwidla się w ścieżkę trafną i błędną. Aby dojść do mety, trzeba, oczywiście, ślepych ulic uniknąć. Ponieważ na początek szanse obrania ścieżki trafnej równają się szansom zapuszczenia się w uliczkę ślepą, jest jasne, że szczur musi wpaść nieraz na tory błędne, a w konsekwencji cofać się. Istotnie, szczury wielekroć błądzą, jednakże przy ponownym i wielekroć ponawianym przebiegu drogi labiryntowej coraz częściej i szybciej trafiają na tor właściwy, aż w końcu przebiegają go raz wraz, z szybkością nieprzekraczalną i bezbłędnie.

Dzięki czemu dokonuje się taka właśnie zmiana — fakt uczenia się? Nie ma wątpliwości, że jej przyczyny leżą w pierwszym rzędzie w systemie nerwowym i że różnice w szybkości i sprawności uczenia się zależne są od różnic w budowie mózgu. Przedstawiciele różnych gatunków zwierzęcych uczą się różnie, np. kury gorzej od szczurów, koty i psy lepiej od nich. Różnice te odpowiadają różnicom szczebli na drabinie filogenezy systemu nerwowego. W ogóle zaś przyczyny uczenia się muszą leżeć we właściwościach istoty żywej i ruchliwej, bo kula bilardowa w labiryncie „popełnia“ zawsze tę samą ilość błędów.

Na pytanie, jakie czynniki psychiczne i duchowe wpływają na przebieg zaprawy i na postęp nauki, odpowiedź brzmiała — już w początkach badań: narządy zmysłowe i centrala (kora mózgowa — rozum). Badania **Tolmana, Thorndike'a, Lashleya, Huntera** i innych zmierzały do stwierdzenia względnego współudziału tych dwu grup czynników. I tak wręcz niezliczoną ilość eksperymentów przeprowadzono na temat znaczenia wzroku, słuchu, dotyku, zmysłu termicznego z jednej strony, a zdolności orientacyjnych, uwagi, pragnienia, zmęczenia itp. ze strony drugiej. Badania w tej kapitalnej

sprawie nie są zakończone, ale przecież niektóre ramowe rezultaty uważać można za pewne i trwałe.

VI. Rola zmysłów w nauce

Otóż, najpierw okazało się, wbrew przewidywaniom, że współudział wielu zmysłów (a więc wzroku, słuchu i węchu) bynajmniej nie ułatwia, albo tylko nieznacznie ułatwia przebieg i zysk zaprawy w porównaniu z udziałem jednego tylko zmysłu. Szczury pozbawione wzroku, słuchu, smaku i dotyku lub każdego z tych zmysłów z osobna, uczą się prawie równie szybko i łatwo, jak szczury normalne, mogące się posługiwać wszystkimi zmysłami równocześnie. W każdym razie,, nie stwierdzono specjalnego przywileju wzroku i słucha w toku zaprawy labiryntowej. Uczenie się w labiryncie jest na pewno nie tylko rzeczą zmysłów, ale i umysłu, a więc wynikać zdaje się stąd, że jest to dość obojętne, jakie bodźce zmysłowe podniecają umysł do funkcjonowania.

Co prawda, jednego zmysłu nie sposób było — jak dotąd — wyeliminować eksperymentalnie: kinestetycznego. Nie można bowiem pozrywać szczurom ścięgien i kazać im biec w labiryncie. Nasuwały się stąd pewne ważne wnioski, a raczej możliwości. Albo każdy zmysł spełniać może w nauce ruchów równorzędną rolę zastępczą, albo,co wydaje się bardziej trafne, zmysł kinestetyczny odgrywa w motoryce rolę bezwzględnie decydującą. Ta druga alternatywa — o ile okaże się słuszna — przeczy starej tezie o decydującej przewadze dotyku i wzroku w nauce ruchowej i w orientacji przestrzennej. Nie znaczy to, że wzrok nie odgrywa roli ważnej w zaprawie ruchowej, a tylko, że w sytuacji labiryntowej i w powtarzaniu ruchów prawie, że takich samych, pamięć wrażeń ścięgnowo-mięśniowych zdaje się być nierównie ważniejsza, niż pamięć wrażeń wzrokowych. Rezultat ten harmonizuje dość dobrze, z wielekroć w psychologii utrzymywaną, ale dotychczas niedostatecznie uzasadnioną hipotezą, że wrażenia kinestetyczne stanowią w ogóle podstawę pamięci w jakiejkolwiek formie, a więc nawet pamięci utworów muzycznych, obrazów, filmów, snów itd.

Harmonizuje to również ze stanowiskiem klasyków psychologii eksperymentalnej, np. **Cattella, Kraepelina, Ziehena** oraz ze zdaniem współczesnych psychomotoryków, że subtelność uczucia kinestetycznego — sama przez się — może być uważana za niezłą próbę diagnostyczną uzdolnień ruchowych, a poniekąd nawet i bystrości intelektualnej. Znaczyło by to w zastosowaniu do ludzi, że osoby o bardzo subtelnej wrażliwości kinestetycznej mają — w razie nienormalności organów zmysłowych — dobre szanse w sprawie wymagającej zręczności i że — co więcej — są to osoby raczej bystre niż tępe. Czy tak jest naprawdę, okażą badania dalsze. Tymczasem zwróćmy się znowu do szczurów w labiryncie. Jakie znaczenie dla nauki w labiryncie mają czynniki „centralne" (a więc czynniki poza wrażeniami zmysłowymi)?

VII. Rozum a zaprawa ruchowa

Niestety, odpowiedź na to bardzo doniosłe pytanie napotyka na trudności większe niż odpowiedź w sprawie współudziału zmysłów. Z „rozumem“, z centralą mózgową nie tak łatwo eksperymentować, jak ze zmysłami. Nic dziwnego, że wyniki badań i zdania uczonych są podzielone. Z klasycznych dziś badań **Lashleya** zdaje się wynikać, że wszystkie części kory spełniają w nauce ruchów rolę prawie że równorzędną i, że w razie ekstyrpacji (częściowego wycięcia) **każda z pozostałych części kory spełnia po pewnym czasie funkcję zastepczą.** Według Lashleya szybkość i łatwość zaprawy labiryntowej zależy nie tyle od miejsc, ile od masy i powierzchni nienaruszonych części kory. Wynik ten zdaje się przeczyć przeszło stuletnim wysiłkom i rezultatom studiów nad tzw. lokalizacją funkcyj psychicznych.

Podobne niejasności zachodzą w czysto psychologicznych badaniach opartych na metodyce labiryntowej. Jedni, np. **Tolman, Honzik, Haan** na podstawie swoich eksperymentów utrzymują, że w nauce ruchów rolę istotną odgrywa **wyobraźnia** i funkcje do niej podobne (funkcje antycypacyjne), inni, np. **Thorndike** i jego szkoła podkreślają rolę tzw. **efektu uczuciowego,** jeszcze inni, zwolennicy klasycznego asocjacjonizmu, rolę **bezmyślnego powtarzania** czynności tych samych. Prawdopodobnie każde z tych stanowisk jest w pewnych granicach słuszne, nie wiadomo natomiast, jakie są te ich granice słuszności względnej.

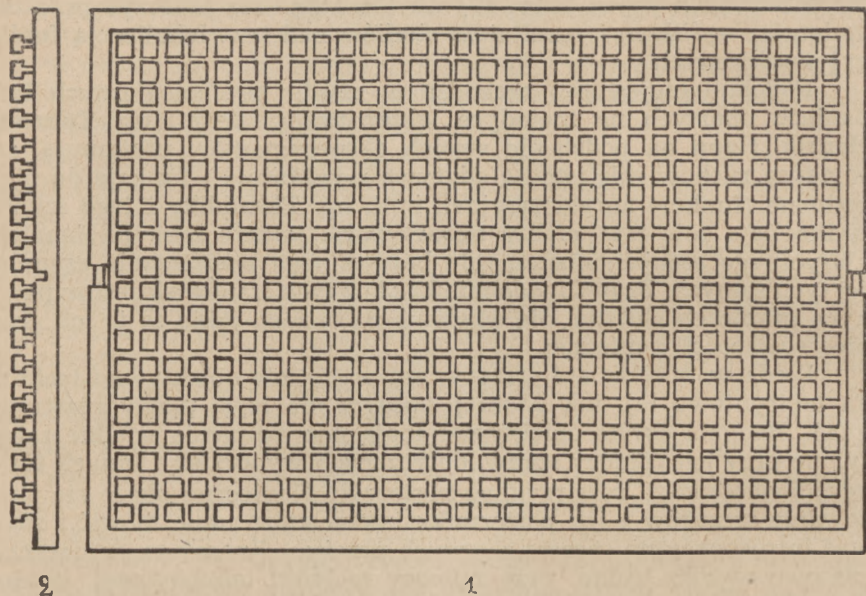
Bieda w tym, że ani szczury, ani wyłącznie obiektywna technika labiryntowa tej, tak istotnej, sprawy nie będą mogły rozstrzygnąć. Badania czysto obiektywne mają bez wątpienia wielkie zalety, ale przy ich pomocy spraw, dotyczących wyobraźni i innych funkcyj świadomości, rozstrzygnąć niesposób. Konieczne okaże się zluzowanie szczurów z ich posterunku istotą, która umie mówić i zdawać introspekcyjną sprawę ze swych przeżyć. Znaczy to, że dotychczasowe wyniki badań, przy pomocy techniki labiryntowej, trzeba uzupełniać. Rzeczywiście uzupełnia się je badaniami z techniką podobną, ale nad ludźmi. Właśnie o tego rodzaju badaniach, zmierzających do wyjaśnienia udziału wyobraźni w nauce ruchów (przeprowadzonych częściowo w Zakładzie Psychologii Akademii Wychowania Fizycznego w 1938 — 1939 r., częściowo w Instytucie Pedagogicznym w Katowicach w 1946 r.) mowa będzie niżej.

VIII. Człowiek w sytuacji labiryntowej

Stare, zakorzenione mniemanie głosi, że człowiek posługuje się rozumem, zwierzęta instynktem. Rozum umożliwia inteligentny, ale połączony z wątpliwościami i wysiłkiem wgląd w sytuację dotąd nieznaną, instynkt zaś jest wprawdzie pewny, lecz ślepy. Co jak co, ale właśnie pokonywanie trudności labiryntowych ujawnia bezpodstawność tych rozróżnień. Człowiek postawiony w odpowiednio trudnej sytuacji labiryntowej, uczy się w sposób **zasadniczo**

taki sam, co białe szczury: uczy się przez stopniową eliminację błędów, nigdy natychmiast. Próbuje i błądzi, aż wreszcie po serii prób umie przejść zawiły układ uliczek bez błędów, czyli „na pamięć".

Co prawda, zachodzi pewna różnica w samej technice labiryntowej. Szczur, mysz, kurczę, kot znajduje się cały w układzie dróg i bezdroży, i cały zmierza do mety (np. do żeru). Labirynty, stosowane w badaniach nad ludźmi, przeznaczone są w zasadzie do **manipulacji ręcznej:** osoba badana trzyma w ręce suwak lub inne imadło i obwodzi nim ścieżki, w jakimś instrumencie, aż dojdzie bezbłędnie do mety. Takie w zasadzie jest również urządzenie, zastosowane przez autora do badań labiryntowych.



Schemat labiryntu „dowolnie zmienionego", zastosowany przez autora
1 — widok z góry, 2 — przekrój.

Urządzenie to jest płytą drewnianą o wymiarach 120 × 80 × 10 cm. Na górnej stronie tej płyty przymocowano 600 (30 × 20) kostek drewnianych (3,75 × 3,75 cm) z wcięciem bocznym, dzięki któremu luz między nasadami każdych dwu kostek wynosi 1 cm, podczas gdy ich odległość górna wynosi 0,5 cm. Na rozdrożu każdych czterech kostek są otwory na cztery zatyczki (wciskane od dołu). Zależnie od układu tych zatyczek skonstruować można **dowolnie skomplikowany zestrój dróg i uliczek ślepych,** tj. właśnie **labirynt.** Gdy badany wejdzie suwakiem w jednym miejscu do labiryntu, wyjść może tylko jednym jedynym miejscem przy krawędzi przeciwnej. Jeszcze tylko przesłona na oczy i urządzenie jest, ze strony technicznej, gotowe.

W eksperymentach przeprowadzonych przy pomocy tego urządzenia, chodziło o analizę współudziału czynników świadomości, w tym zwłaszcza wyobraźni, w toku nauki, w zasadzie „mechanicznej“. Panieważ nauka ta — jak zresztą każda nauka — zasadza się na **wyłączeniu błędów,** przeto rzec możn, że chodziło o **zbadanie współudziału świadomości w eliminacji błędów.**

IX. Rola antycypacyj świadomych

Powiedzieliśmy już wyżej, że w znacznej części badań labiryntowych chodziło o dwa ważne zagadnienia:

I. o analizę kontroli zmysłowej,

II. o cenę roli „rozumu“ w eliminacji błędów.

Metoda zastosowana i wyniki uzyskane przez autora dotyczą tylko drugiego pytania. Co mówią w rzeczonej sprawie?

Trzeba tu wtrącić mimochodem zdanie o metodzie: osoby badane ćwiczyły się raz za razem w przechodzeniu tej samej drogi labiryntowej, aż do nabycia zupełnej biegłości i maksymalnej szybbości (notowanej stoperem). Kilkakrotnie w ciągu danego ćwiczenia próbowały przerysowywać schemat — skomplikowany — drogi trafnej, zaś w trakcie samej drogi wypowiadały się introspekcyjnie, częściowo spontanicznie, częściowo na pytania zadawane przez eksperymentatora o swoich przeżyciach, dotyczących ćwiczenia. Przebieg badania był dokładnie protokółowany na rysunkach, na których odrysowany był schemat dróg labiryntowych. Badający śledził na rysunku ołówkiem drogę odbywaną przez badanego i notował ściśle miejsca zatrzymania się, powrotów itp. W ten sposób protokół graficzny stanowił obiektywne powtórzenie drogi odbytej przez badanego. Każdą powtórkę zanotowywano w ten sam sposób na nowym rysunku-protokóle. Ponadto notowany był ściśle czas każdej powtórki stoperem w sekundach, osobno zaś introspekcyjne relacje badanych.

Analiza wyników prowadzi najpierw do wniosku, że zachodzi rozbieżność między zapamiętywaniem bezwiednym (fizjologicznym), a eliminacją błędów, dzięki wyraźnej świadomej antycypacji (wizji). Uprzytomnienia sobie, wyobrażenia sobie najbliższych odcinków lub całej drogi w labiryncie. Bywa tak, że badany bardzo szybko eliminuje błędy (uczy się) w samym ćwiczeniu, a nie umie odtworzyć drogi w wyobraźni, ani tym samym przystosować drogi trafnej. Bywa odwrotnie, że zdaje sobie sprawę z załamań ścieżki trafnej, a pomimo to ręka wiedzie go wciąż na nowo ku zaułkom ślepym. Jest wreszcie wiele innych pośrednich czy złagodzonych form rzeczonej wyżej rozbieżności.

W każdym razie, wyniki uzyskane przez autora nie potwierdzają ani tzw. fizjologicznej, ani tzw. antycypacyjnej teorii uczenia się. Potwierdzają raczej **hipotezę mediacyjną,** że uczymy się zarówno bezwiednie (mechanicznie), jako też dzięki przewidującej sile wyobraźni, której zawdzięczamy uprzytomnienie sobie z góry tego

co mamy zrobić w chwili najbliższej. Te dwa czynniki są do pewnego — nieznanego na razie — stopnia **niezależne.**

Siła i rola wyobraźni antycypującej zaznacza się w szczególności w odniesieniu do początkowych i końcowych etapów ćwiczenia ruchowego w labiryncie. Najwcześniej odtwarzamy te właśnie etapy i stosunkowo w dobrej zgodzie z impulsami pamięci „bezwiednej“ (mechanicznej). Impulsy te bywają stosunkowo najsłabsze na środkowych etapach labiryntu, na których często zdarzają się pomyłki mimowolne, tj. pomimo wiedzy, że „przecież nie tu miałem, ani chciałem pójść“.

Wyniki te przetłumaczone na zwyczajny język powszednich zapatrywań powinny brzmieć np. tak: **uczymy się** — czegokolwiek — **dzięki łącznemu efektowi „światła rozumu“**, jako też i **„mechanicznego wykonywania danej czynności na pamięć“.** Wydaje się, że żadnej nauki niesposób oprzeć na jednym tylko z tych dwu czynników kardynalnych. Precyzyjne rozgraniczenie i oszacowanie względnej roli tych czynników możliwe będzie nie wcześniejj, jak po setkach eksperymentów dalszych. Przypuszczać można, że tak sztuczne dla laika eksperymenty labiryntowe odegrają w nich nadal rolę ważną.

Józef Pieter



DR STANISŁAW STRUMIŁŁO

PROFESOR PIASECKI JAKO WSPÓŁTWÓRCA HARCERSTWA

Dziesięciolecie poprzedzające wybuch pierwszej wojny światowej było w Polsce okresem wzmożonej twórczości na wszystkich polach, i to zarówno w starszym pokoleniu jak wśród młodzieży. Poszukiwano form społecznego wyrazu wzbierającej energii twórczej w różnych dziedzinach — w zakresie rozwoju fizycznego jak i moralnego, umysłowego jak i estetycznego. Rozumiano potrzebę ich integracji.

Strajk szkolny i tworzenie polskiego szkolnictwa prywatnego w Kongresówce, pomysły reformy szkolnej w Małopolsce, wzrost ruchu turystycznego, sportowego, krajoznawczego, aktualizacja walki z alkoholizmem, ruch etyczny, ulepszanie gimnastyki szkolnej, ożywienie pracy sokolej, rozwój organizacji wojskowych — to wszystko bezpośrednio poprzedziło powstanie polskiego harcerstwa.

Prof. Piasecki od początku swej działalności naukowej i pedagogicznej żywo interesuje się i przejmuje tymi ideami reformistycznymi i twórczymi. Szeroka integracja i konkretna realizacja przyświecają mu jako cele.

Związkowi ćwiczeń fizycznych z rozwojem psychicznym poświęca swą pierwszą pracę naukową. Habilitowany jako docent higieny szkolnej, rozszerza tematykę swych wykładów na wychowanie fizyczne najszerzej pojęte, wiążąc je z problemem wychowania człowieka pełnego. Ogarniając całokształt wychowania fizycznego wraz ze szczegółami teorii i praktyki oraz postępu w doborze jego środków i metod w różnych dziedzinach konkretyzuje własne stanowisko i przeprowadza uporczywą i zwycięską walkę o unowocześnienie wychowania fizycznego w szkole i w „Sokole".

Nie dziw, że powstający w tym właśnie czasie w Anglii ruch skautowy pociągnął uwagę prof. Piaseckiego. Dostrzega on w pomysłach Baden-Powella „szczęśliwsze niż inne, dotąd znane, związanie w jednolitą całość różnych działów wychowania". Podziwiając „zdumiewającą, niemal genialną znajomość duszy dziecka", pozwalającą na swoisty zestrój najbardziej różnorodnych środków wychowawczych pozaszkolnych w nową syntezę wychowania fizycznego i moralnego, nie waha się prof. Piasecki postawić Baden Powella w jednej linii z geniuszem Pestalozziego i Froebla i postanawia przyswoić młodzieży polskiej jego klasyczny podręcznik „Scouting for boys" (1908).

Przy współudziale prof. Mieczysława Schreibera, zawodowego pedagoga i znawcy wojskowej służby wywiadowczej, opracowane zostały w 1910-11 r. „Harce młodzieży polskiej". Ale ukończenie ich w rękopisie zbiega się z publikacją innej przeróbki tegoż dzieła— książki Andrzeja Małkowskiego „Scouting jako system wychowania młodzieży".

Prof. Piasecki, nie chcąc konkurencją dwu podręczników przeszkadzać konsolidacji młodego ruchu, odkłada na rok publikację „Harców"; obserwując próby młodzieży zbiera spostrzeżenia i doświadczenia, zasięga rady komisji Wych. Fiz. w lwowskim TNSW, a także wybitnych obywateli-wychowawców. Wydanie swej pracy (Książnica TNSW we Lwowie 1912 r., 286 str.) motywuje prof. Piasecki potrzebą „spolszczenia dzieła Baden Powella w całym tego słowa znaczeniu". Chodzi nie tylko o spolszczenie nazwy, terminologii i przykładów dziejowych i współczesnych, ale także o nawiązanie w wielu szczegółach do polskiej tradycji i wskazania „rodzimych ideałów nieraz dość wybitnie różniących się od brytyjskich", zapobiegając w ten sposób skażeniu najszlachetniejszych poczynań patriotycznych młodzieży „anglomanią" przez niepotrzebne używanie obcych wyrazów i stosowanie się do obcych wzorów.

Rzeczywiście „Harce młodzieży polskiej" przyczyniły się najpoważniej do prawdziwego spolszczenia badenpowellowskiego ruchu w Polsce, ku czemu znalazły grunt najzupełniej podatny, gdyż zarówno Małkowski jak i całe poważne grono twórców pierwszych drużyn, pierwszych kursów instruktorskich, pierwszych władz skautowych i pierwszych wydawnictw ze „Skautem" na czele, starało się tchnąć polskiego ducha w zaczerpnięte od Baden Powella formy i przepisy nowej organizacji.

Prof. Piasecki i M. Schreiber tę słuszną dążność poparli nawiązując w tekście przy każdej sposobności do polskich tradycji dziejowych, przykładów rodzimych i potrzeb aktualnych. Najbardziej rzucającym się w oczy (i uszy), ale poprzez wyobraźnię sięgającym do istoty treści pojęciowej, wiązanej z nowym ruchem, stało się zastąpienie obcej nazwy „scouting" wyrazem polskim „harcerstwo". Prof. Piasecki słusznie dowodził, że wyraz ten, oznaczający w szerszym znaczeniu zabawę rycerską, „lepiej oddaje całość pojęcia, stworzonego przez Baden Powella wraz z jej najpiękniejszą stroną — prawem rycerskim, aniżeli sama nazwa oryginalna", związana z jedną tylko stroną wojennych działań i ćwiczeń harcowych, — ze zwiadami — ze stroną ważną, niewątpliwie zajmującą i kształcącą, lecz nie godną tego, by ją przez tę nazwę na czele innych postawić. Przy tym sam temat „harc" nie tylko nawiązywał do staropolskich tradycyj, lecz był niezwykle podatny do przekształceń i różnorakich zastosowań: harce, harcerz, harcerka, harcmistrz, harcerski, harcmistrzowski, harcerstwo, harcować...

Nowa nazwa przyjęła się u młodzieży z łatwością, urzędowo została przyjęta w 1914 r. W czasie wojny światowej rozłamowe organizacje przyjmowały jedne nową, inne starą nazwę, aż definityw-

ne zjednoczenie w 1918 r. przesądziło nazwę „Związku Harcerstwa Polskiego".

„Harce młodzieży polskiej" miały wielkie powodzenie. Drugie wydanie niezmienione wyszło podczas wojny w 1917 r., a z jej końcem prof. Piasecki opracował trzecie, znacznie rozszerzone. Książka 286-stronicowa rozrasta się niemal w dwójnasób obejmując 468 stron. Zamiast dotychczasowych 18 „gawęd obozowych" składa się z 25, prócz dodatku streszczającego nowe dorobki ruchu, organizacji i piśmiennictwa. Nie naruszając polskiego ducha, przesycającego pierwsze wydanie, wprowadził autor tym razem znacznie więcej tekstów technicznych, tłumaczonych bezpośrednio z oryginału.

Książka jednała sobie czytelnika zadziwiającą atmosferą pięknych, nieraz porywających dorobków polskiego ducha, polskiej pracy, pomysłowości i bohaterstwa, rozsypanych po wszystkich dziedzinach, z których przykłady angielskie lub egzotyczne przytaczał Baden Powell. Tych nie wyeliminowano, ale je znacznie zredukowano.

Zaczyna się od licznych opisów czynów wojennych dawnych naszych rycerzy, zwanych kiedyś harcerzami, by podać potem opowieści o dzielności podróżników i badaczy polskich, zasługujących na miano harcerzy pokoju. Rzecz o pierwszych skautach badenpowellowskich poprzedza wspomnienie o tradycji ulubionych przez młodzież polską rycerskich obrotów i zabaw szkolnych. Przykłady tradycyj rycerskich rozciągają się na długie wieki naszej historii — od Chrobrego i dzieciństwa Bolesława Krzywoustego poprzez długi poczet Zawiszów, Żółkiewskich, Czarnieckich, Sobieskich, Kościuszków i tylu innych. Autor tak się daje unieść czasem przejęciem duchem polskim opisywanych przykładów, że istotnie można zapomnieć, że mamy do czynienia z przeróbką dzieła obcego.

Nawet codzienna przysługa skautowa znajduje wcześniejszy polski odpowiednik w zaleceniu Piramowicza dla szkół Komisji Edukacyjnej. Wśród zalecanych zabaw znajdujemy, oczywiście, Kozaka i Tatarzyna, Zbaraż, Ucieczkę Sybiraka. Czytamy o wyczynach gońców i kurierek Rządu Narodowego 1863 r. Przy tropieniu podano wyjątki z pamiętników Sybiraków, to znów mamy opis faworytnych zwierzaków Pana Paska, albo podziwiamy relacje o puszczańskiej sprawności Kurpiów. Nawet przy sygnalizacji znajdujemy wzmianki o dawnych jej polskich sposobach.

Przyczyny upadku Polski słusznie rozważa prof. Piasecki w „Uwagach dla harcmistrzów" nawiązując do tego naczelną ideę nowego wychowania, mającego dać Polsce energicznego, twórczego, sprawnego człowieka, obywatela bojownika, przejętego wolą obrony całości państwa i pracownika, umiejącego zdobyć chleb dla siebie i innych, żyjącego w gotowości do poświęceń i ofiar na rzecz ogółu. Taką reformą wychowania winno być harcerstwo: przygotowywać do służby Polsce w oparciu o gorące serca młodzieży i tężyznę ludu.

Związek Harcerstwa Polskiego docenił twórczą współpracę prof. Piaseckiego nadając mu swe najwyższe odznaczenia — odznakę wdzięczności, orła harcerskiego i stopień harcmistrza Rzplitej —

i powołując go do Naczelnej Rady Harcerskiej, w której pracach prof. Piasecki istotnie nieraz uczestniczył. W 1922 r. objął przewodnictwo delegacji polskiej na paryską międzynarodową konferencję skautową.

Entuzjazm dla harcerstwa, krytycznie miarkowany naukowym obiektywizmem, zachowuje prof. Piasecki do końca życia dając mu wyraz w swych dziełach, traktujących o wychowaniu fizycznym teoretycznie, historycznie, czy metodycznie. Znajdujemy tam zawsze zwięzłe a wnikliwe przedstawienie doniosłości harcerstwa.

Nawiązując genezę historyczną angielskiego skautingu do dawnej, sprzed stu lat, Arnoldowskiej metody wychowawczej, zespalającej wychowanie fizyczne z moralnym i umysłowym, podkreśla prof. Piasecki jej „bardziej demokratyczne i lepiej wnikające w psychikę dziecka i młodzieży“ ujęcie u Baden Powella.

Polskiemu harcerstwu przyznaje „myśl twórczą, wybiegającą nieraz szczęśliwie nawet poza granice imponującego pierwowzoru“, np. w dbałości o metodyczne ćwiczenia cielesne lub w surowszym traktowaniu postulatu abstynencji, wymaganej tu także od instruktorów.

Podkreśla psychologiczną rolę organizacji w systemie Baden Powella: odgrywa ona rolę przynęty i skuteczniej niż szkoła może wpajać w młodzież swoje zasady, włączając je między postulaty prawa harcerskiego i uzasadniając wyższym celem — lepszego przygotowania się do służby Ojczyźnie. Daje to „niebywałe szanse, by czystość ciała, hartowanie, codzienna gimnastyka itp. stały się trwałymi przyzwyczajeniami“.

Także więc na polu wychowania fizycznego w ściślejszym znaczeniu tego słowa położyło harcerstwo szczególne zasługi: ożywiło i urozmaiciło wycieczki, uniezależniło gry i zabawy od boisk, przenosząc je w pola i lasy; przekształciło kolonie wakacyjne na obozy pod namiotami, dające daleko lepsze wyniki; oddziałało na reformę emulacji przeciwstawiając się rekordomanii, traktując sporty ze stanowiska użyteczności i wprowadzając wielostopniowe wszechstronne zawody zespołowe.

W miarę narastania doświadczenia, stwierdzającego trudność i niedoskonałość realizacji świetnych możliwości harcerstwa w faktycznej jego organizacji, wysuwa prof. Piasecki coraz wyraźniej postulat wprowadzania metody harcerskiej do pracy wychowawczej poza organizacją harcerską. „Czas zerwać — pisze — z uprzedzeniem, jakoby rzecz należała wyłącznie do zrzeszeń harcerskich i poza ich obrębem nie dała się zastosować“. Nie tylko da się zastosować, ale umożliwi też naukowe badanie skuteczności samej metody, czego dotąd nie podjęto i co wymaga naukowego przygotowania, jako że „chodzi tu o dość złożone zjawiska psychiczne, nie łatwo poddające się eksperymentowaniu“.

Referat „Kultura fizyczna jako problem wychowania narodowego“ z 1935 r. tętni i dziś pełną aktualnością myśli przewodniej: przez wychowanie fizyczne, wzmacniając zdrowie, wzmagamy też

wydajność pracy i „pogotowie szerokiego ogółu do pokonywania trudów, jakie za sobą przyniesie życie w wojnie czy pokoju“, przy czym decydującym czynnikiem bywa „dzielność duchowa — odwaga, karność, zdolność do poświęceń“. I pisze dalej: „Zbyt mało jeszcze zdajemy sobie sprawę z tego, że pod tym względem trzeba koniecznie iść w ślady Baden Powella“ — zapobiegać przerostom widowiskowym i rekordowym ruchu sportowego, szerzyć zamiłowanie współżycia z przyrodą, szczepić higieniczne przyzwyczajenia, a wykorzeniać szkodliwe. A gdy w organizacji harcerskiej za mało widzimy starszych pracowników, zdolnych do pełnej realizacji w głąb i wszerz — „nic nam nie przeszkadza w stosowaniu metody harcerskiej do ogółu uczniów (w szkole) bez wciągania ich w ramy organizacji“.

Toteż prof. Piasecki śledził z najwyższą sympatią i zainteresowaniem systematyczne próby zastosowania metody harcerskiej w dydaktyce i pedagogice szkoły powszechnej, czynione przed wojną przez szereg lat w Mikołowie na Śląsku i sprawdzane w wielu innych szkołach. Publikacji zebranych wyników tych eksperymentów w doktorskiej pracy Aleksandra Kamińskiego (z wielkim uznaniem przyjętej przez prof. Hessena w Łodzi) niestety nie doczekał. Wznowienia i rozszerzenia doświadczeń tego rodzaju życzył sobie i harcerstwu, a wskazówki odpowiednie chciał umieścić w nowym, czwartym wydaniu „Harców“.

Do pracy nad tym nowym wydaniem „Harców młodzieży“ przystąpił zapraszając podpisanego do współpracy nad skorygowaniem i unowocześnieniem tej książki. Jest to, niewątpliwie, jeden z nakazów pozostawionego nam niejako testamentu zmarłego, by to dzieło przezeń umiłowane do skutku doprowadzić.

Dr Stanisław Strumiłło



ANTONI T. MILLER

„BIAŁE" OLIMPIADY

Geneza i historia zimowych Igrzysk Olimpijskich

Kiedy w 1894 r. rozeszła się z Paryża na cały świat wieść o wskrzeszeniu Igrzysk Olimpijskich, o ukonstytuowaniu się Komitetu Organizacyjnego Igrzysk oraz o wyznaczeniu pierwszej Olimpiady nowożytnej na 1896 r. w Atenach i drugiej na 1900 r. w Paryżu — nie było jeszcze wówczas mowy o włączeniu do programu Olimpiady — igrzysk zimowych. I nic dziwnego. Z jednej strony propagatorzy nieolimpizmu, z niezmordowanym Piotrem de Coubertin na czele, zbyt wiele mieli trudności i przeciwieństw na drodze do urzeczywistnienia swych pięknych idei, aby już wtedy pokusić się mogli o szersze rozbudowanie programu samych Igrzysk. Z drugiej strony słaby rozwój i mała popularność sportów zimowych, w ogromnej większości państw świata (z wyjątkiem tylko bodaj krajów skandynawskich i Szwajcarii), nie mogły gwarantować dostatecznej atrakcyjności tego rodzaju imprezie.

Dlatego też inicjatorzy nowożytnych Olimpiad, w ciągu długiego jeszcze czasu, ograniczali się tylko do igrzysk letnich i to o dość szczupłym programie.

Trzeba było jeszcze 28 lat, aby wraz ze stałym rozrostem programu Igrzysk Olimpijskich, który rozciągał się powoli na coraz to nowe dziedziny sportu, jak również wraz z ciągle rosnącą popularnością idei olimpizmu w całym świecie — przyszła wreszcie kolej na objęcie programem Igrzysk również i sportów zimowych.

Potężny rozwój narciarstwa, stopniowe rozpowszechnianie się hokeja na lodzie oraz rozkwit łyżwiarstwa sprawiły, że w ramach Igrzysk VIII Olimpiady w 1924 r. doszło wreszcie do zorganizowania I Olimpiady Zimowej.

Na kongresie M. K. Olimpijskiego w 1922 r. delegaci Francji Norwegii, Szwecji, Szwajcarii, Kanady złożyli wniosek o wprowadzenie sportów zimowych do programów Igrzysk Olimpijskich. Komitet przychylił się do wniosku i uchwalił odbyć, w celach próby, w 1924 r. we Francji łącznie z normalną Olimpiadą również Igrzyska Zimowe. Doświadczenia zebrane z tych zawodów miały być podstawą do decyzji M. K. Olimpijskiego, czy sporty zimowe wejść mają na stałe do programu nowożytnych Olimpiad.

Francja zorganizowała I Olimpiadę Zimową w czasie od 25.I do 5.II 1924 r. w przepięknej miejscowości górskiej, w Alpach, u podnóża M. Blanc, w Chamonix.

Dzięki wzorowej organizacji, doskonałym wynikom i udziałowi reprezentacji aż 14 państw europejskich oraz USA i Kanady, Igrzyska osiągnęły pełny sukces sportowy i propagandowy i dały asumpt Międzynarodowemu Komitetowi Olimpijskiemu do decyzji, że sporty zimowe pozostają na stałe integralną częścią programu nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. Decyzja taka zapadła na kongresie Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego w r. 1926. Od tej pory igrzyska zimowe odbywają się regularnie co cztery lata i urządzane są w zasadzie przez to państwo, któremu powierzona jest organizacja igrzysk letnich. Jedynie w wypadkach, gdy organizatorzy igrzysk głównych nie dysponują w swym kraju odpowiednim dla sportów zimowych terenem i klimatem, organizację igrzysk zimowych powierza się komu innemu. W ten sposób II Igrzyska Zimowe w r. 1928, równocześnie z IX Olimpiadą w Amsterdamie urządzili Szwajcarzy w St. Moritz. Obecnie Szwajcarom przypadł, po 20 latach, znowu zaszczyt goszczenia u siebie najwybitniejszych sportowców świata, organizatorka bowiem XII Olimpiady, Anglia nie była w stanie podjąć się urządzenia u siebie igrzysk zimowych.

Ale przypomnijmy sobie pokrótce przebieg oraz wyniki dotychczasowych czterech „białych“ Olimpiad i udział w nich Polski.

Do I Olimpijskich Igrzysk Zimowych w r. 1924 w Chamonix zgłosiło się, jak już wspomnieliśmy, 16 państw, a mianowicie: Anglia, Austria, Belgia, Czechosłowacja, Finlandia, Francja, Jugosławia, Kanada, Łotwa, Norwegia, Polska, Szwajcaria, Szwecja, USA, Węgry, Włochy.

W narciarstwie zaznaczyła się absolutna hegemonia narodów skandynawskich, zwłaszcza Norwegii. Jedynie w biegu patroli wojskowych Szwajcarii udało się pokonać Finów (Szwecja Norwegia w konkurencji tej nie startowały). Poza tym jednak Skandynawowie walczyli jedynie pomiędzy sobą.

W biegu patroli startowała też drużyna polska, która, podobnie jak i włoska, biegu nie ukończyła, z powodu połamania nart, w bardzo trudnym terenie.

Oba biegi narciarskie na 18 i 50 km. wygrał Haug (Norw.), do pierwszej dziesiątki Skandynawowie nie dopuścili nikogo. Jedyny startujący na 50 km. Polak — Witkowski, ukończył ten ciężki bieg na jednej narcie złamanej, a drugiej pożyczonej w drodze od przygodnego widza i zajął ostatecznie 21 miejsce, z czasem o przeszło 2½ godz. gorszym od zwycięzcy.

Na 18 km z Polaków, Fr. Bujak przychodzi na miejsce 27, zaś A. Krzeptowski 28. Startowało ogółem 41 zawodników, ukończyło bieg 36. Pewnym sukcesem Polaków było pokonanie jednego z faworytów, Amerykanina norweskiego pochodzenia, Haugena, który był dopiero 33.

W konkursie skoków trzy pierwsze miejsca obsadzili znowu Norwegowie: Thams, Bonna i Haug, ale już na 4 wydostał się, wspomniany dopiero co Amerykanin, Haugen. Tak więc w skokach niektórzy zawodnicy skandynawscy musieli uchylić czoła przed kilkoma

reprezentantami innych państw. A. Krzeptowski zajął w tym konkursie 21 miejsce na 27 startujących.

W wyniku kombinacji klasycznej pierwsi czterej byli znowu Norwegowie z Haugiem na czele. A. Krzeptowski zajął 19 miejsce bijąc jednak Haugena (USA), który był 21.

Jakkolwiek więc supremacja narodów skandynawskich panuje w narciarstwie po dzień dzisiejszy, to jednak tak bezapelacyjnych zwycięstw, jak w r. 1924 w Chamonix nie osiągnęli oni już w żadnej z następnych Olimpiad.

W jeździe szybkiej na łyżwach Skandynawia znowu była klasą dla siebie. W ogólnej punktacji zwyciężył „Nurmi zimy" Thunberg (Finl.), który był 3 na 500 m, wygrał 1 500 i 5 000 m i drugi przyszedł na 10 000 m. Dalsze miejsca obsadzili również Norwegowie, Finowie i Szwedzi. Jedynie Jewtraw (USA) zdołał pobić koalicję skandynawską w biegu na 500 m.

Polak Jucewicz zajął w wymienionych wyżej biegach następujące miejsca: 17 (49.6), 15 (2:42.6), 16 (10:05.6) i 14 (20:40.8). W jeździe szybkiej startowało ogółem 27 zawodników. W ogólnej punktacji Jucewicz był 8, ulegając oprócz Skandynawów tylko Quaglii (Francja) i Roumbie (Łotwa).

W pozostałych konkurencjach Olimpiady Polacy udziału nie brali.

W jeździe figurowej na łyżwach zwyciężyli: w kat. panów — Grafström (Szwecja), w kat. pań — Plauk-Szabo (Węgry), w jeździe parami — Engelmann i Berger (Austria). W kategorii pań na 8 miejscu sklasyfikowana została późniejsza fenomenalna mistrzyni Olimpiad i świata — Sonja Henie — ale wówczas jeszcze 11-letnia dziewczynka.

Pomijając milczeniem nie zbyt ciekawe zawody bobsleighowe i curlingu zatrzymajmy się jeszcze chwilę przy ówczesnym olimpijskim turnieju hokejowym.

Z perspektywy lat dwudziestu czterech wyniki tego turnieju są dla nas dzisiaj wyjątkowo interesujące, wykazują bowiem dobitnie w jak wielkim stopniu poważne imprezy międzynarodowe i kontakty między poszczególnymi krajami są w stanie rozpowszechnić jakiś sport na całym świecie i podnieść jego poziom.

Hokej lodowy narodził się w Kanadzie i stał się tam sportem „narodowym". Wprawdzie do roku 1924 zyskał on już i w innych krajach dość znaczną popularność, jednakże z braku poważnych imprez międzynarodowych i kontaktów z mistrzami hokeja, Kanadyjczykami, technika i taktyka tej gry były, zwłaszcza w Europie, bardzo prymitywne. Toteż, Kanadyjczycy bawili się w Chamonix ze wszystkimi przeciwnikami dosłownie w „kotka i myszkę" i nie wysilając się zbytnio zdobyli swe zwycięstwo olimpijskie z tak druzgocącą przewagą, jak to nie miało miejsca chyba nigdy w świecie i w żadnej dziedzinie sportu.

W pięciu kolejnych meczach ogólny stosunek bramek 110 : 3!. Przeciętnie na jedno spotkanie wypada 22 : 0,6. Wystarczy!

Ponieważ przeciwnikami Kanadyjczyków były reprezentacje państw, które stanowią dziś potęgi w sporcie hokejowym, z którymi Kanada gra dziś, jak równy z równym, a nieraz schodzi z boiska pokonana, warto przypomnieć sobie wyniki poszczególnych spotkań. Kanada wygrała: ze Szwecją — 22 : 0, z Czechosłowacją — 30 : 0, ze Szwajcarią — 33 : 0, z Anglią — 19 : 2 i z USA — 6 : 1. Drugie miejsce w turnieju zajęły USA (wygrana z Anglią — 11 : 00), trzecie Anglia, czwarte Szwecja. Czechosłowacja, Szwajcaria, Belgia i Francja nie weszły do finału, przy czym Czechosłowacja uległa Szwecji 3 : 9.

Wprowadzenie hokeja na stałe do programu Igrzysk Olimpijskich i pośrednio stąd wynikające organizowanie rokrocznie mistrzostw świata sprawiło, że przyglądając się Kanadyjczykom i naśladując ich, nauczono się grać w hokeja na całym świecie.

Kanada wiodła jeszcze prym przez szereg lat, nigdy już jednak nie osiągnęła takiego triumfu, jak w Chamonix. Poziom wyrównywał się coraz bardziej, aż wreszcie w 1936 r. w Garmisch reprezentanci klonowego liścia musieli zejść z lodu pokonani i oddać tytuł mistrza olimpijskiego w ręce Anglików. Taki był przebieg i wyniki pierwszej olimpiady zimowej, dzięki której sporty zimowe weszły na stałe do programu Igrzysk Olimpijskich.

Terenem II Olimpiady zimowej w 1928 r. było St. Moritz. Organizatorzy igrzysk głównych, Holendrzy, nie mogąc urządzić zawodów zimowych u siebie, odstąpili je Szwajcarji.

Igrzyska w St. Moritz zgromadziły reprezentantów aż 25 narodów w ogólnej liczbie 929 zawodników! Cztery lata od poprzedniej Olimpiady wystarczyły, aby spopularyzować i rozpowszechnić sporty zimowe w wielu krajach. Niestety fatalna pogoda wpłynęła ujemnie na szereg wyników, a nawet uniemożliwiła dokończenie zawodów w jeździe szybkiej na łyżwach.

Ekipa polska była znacznie liczniejsza niż w Chamonix. Obsadziliśmy wszystkie konkurencje narciarskie, hokej oraz zawody bobsleighowe. Również i wyniki, osiągnięte przez naszych zawodników były dużo lepsze.

W narciarstwie w dalszym ciągu dominowali Skandynawowie z Norwegami na czele, jednakże wyższość ich nad przedstawicielami innych krajów nie była już tak przytłaczająca, jak przed czterema laty. Wprawdzie przewaga Skandynawów, zwłaszcza w biegach, wystarczała im do zajmowania wszystkich czołowych miejsc, ale różnice w czasach, w biegach oraz w notach za skoki były stosunkowo niewielkie.

W biegu na 50 km zwyciężyli 3 Szwedzi (1 Hedlund w czasie 4:52.37). Z Polaków A Krzeptowski II był 13 w czasie 5:36.21, Bujak — 19 i Kawa 27. Startowało 41 zawodników. Krzeptowski aż do 38 km trzymał się znakomicie, zajmując 5 miejsce wśród samych Skandynawów, na ostatnich kilometrach nieco osłabł, pozwalając się wyprzedzić 2 Niemcom i 1 Czechosłowakowi.

Bieg 18 km stał się łupem 3 Norwegów (1 Grottumsbraaten — 1:37.01). Dalej przyszli Finowie i Szwedzi. Z Polaków Szostak szedł cały czas w czołówce, pod koniec złamał nartę i musiał się wycofać. J. Bujak był siedemnasty (1:54.38), Z. Motyka 22 i Krzeptowski II — 24. Klasa wszystkich zawodników bardzo wyrównana, różnice czasu niewielkie. Reprezentanci państw środkowej Europy zbliżyli się tu znacznie do przedstawicieli Północy. Startowało 44 zawodników. W kombinacji klasycznej w biegu na 18 km do towarzystwa Skandynawów wdarł się niespodziewany gość — Polak Br. Czech, zajmując 5 miejsce (1:48.58) i bijąc kilku znakomitych Norwegów i Szwedów. Niestety nie powiodło mu się w skokach. Z powodu odwilży i fatalnego stanu skoczni wszyscy zawodnicy skakali niżej swych możliwości. Bronek Czech miał pierwszy skok z upadkiem (51 m). Drugi udany skok na 60 m nieco uratował sytuację. Czech spadł jednakże w ogólnym wyniku kombinacji na 10 miejsce (za 4 Norwegami, 2 Finami, 1 Szwedem oraz 1 Niemcem (Böck) i Czechem (Nemetzky).

Drugi z Polaków — Rozmus, skakał za to wspaniale zajmując 4 miejsce (z powodu słabego wyniku w biegu, ogólne miejsce w kombinacji aż 22) i bijąc wielu znakomitych skoczków skandynawskich. Niespodzianką w skokach do kombinacji było zwycięstwo Czecha Purkerta przed Finem Nuotio, Norwegiem Grottmusbraatenem oraz Rozmusem.



„...Jeden z najlepszych narciarzy polskich i najdzielniejszych ludzi — Bronisław Czech...“

W kombinacji startowało ogółem 31 zawodników.

W otwartym konkursie skoków pierwszy był Anderson (Norw.), drugi — Zygmunt Ruud (Norw.), ale już trzeci Czech, Purkert a wielu innych Skandynawów na dalszych miejscach. 23 był St. Sieczka, 25 Rozmus, 27 Krzeptowski, zaś 28... mistrz olimpijski z przed 4 lat w Chamonix — Thams (Norwegia). Słynny Szwajcar Trojani na 32 miejscu. Startowało 58 zawodników.

W biegu patroli wojskowych zwyciężyła Norwegia przed Finlandią, Szwajcarią, Włochami, Niemcami, Czechosłowacją, Polską, Rumunią i Francją. Polski patrol startował w składzie: por. Wójcicki, Żytkowicz, Wł. Czech, Zaydel. Zaydel złamał na trasie nartę, co zdecydowało o słabym wyniku zespołu.

W konkursie bobsleighowym zespół polski w składzie: Plater, Potulicki, Bura, Bardziński, Łucki — nie odegrał większej roli, zajmując 16 miejsce wśród 23 startujących osad. Klasa była na ogół dość wyrównana, zwyciężyły dwa zespoły USA przed Niemcami.

W jeździe figurowej na lodzie zwyciężył powtórnie triumfator z Chamonix Grafstroem (Szwecja), ale tylko nieznaczną różnicą punktów przed inż. Böcklem (Austria). Dopiero czwarty był przyszły mistrz świata Schäfer (Austria). W kategorii pań 15-l. Sonja Henie była już bezkonkurencyjna. W jeździe parami zwyciężyli Joly i Brunet (Francja).

Konkurs jazdy szybkiej nie został ukończony z powodu fatalnego stanu lodu. Nie rozegrano biegu na 10 tys. mtr. „Nurmi zimy“ Thunberg (Finl.) wygrał 500 mtr. w 43.4 — i 1 500 mtr. w 2.21.1. niestety wskutek fatalnego upadku w biegu 5 000 mtr. stracił około 30 sek. i zajął dopiero 12 miejsce. Wskutek tego w ogólnej punktacji 3 biegów 1 był Evensen (Norw.), który uplasował się na 500 mtr. i 1 500 mtr. jako drugi, a na 5 000 mtr. — trzeci. Bieg na 5 000 mtr. wygrał późniejszy mistrz świata, fenomenalny Ballangrud (Norw.).

Polska reprezentacja hokejowa, jakkolwiek nie dostała się w turnieju olimpijskim do finału, zaprezentowała się nadzwyczaj dobrze. Jeszcze przed rozpoczęciem igrzysk Polacy wygrali turniej w Cortina d‘Ampezzo, bijąc najpierw Austrię 4 : 0, a potem w finale Włochów 5 : 1. W turnieju w Davos zremisowaliśmy ze Szwajcarami 1:1 i rozgromiliśmy Niemców 6:0. W turnieju olimpijskim Polska trafia do bardzo silnej grupy wraz ze Szwecją i Czechosłowacją. W pierwszym meczu olimpijskim Polska remisuje 2:2 ze Szwecją, przy czym Szwedów od porażki ratuje tylko fenomenalnie grający bramkarz. Następnego dnia przegrywamy jednak niespodziewanie 2:3 z doskonale dysponowaną Czechosłowacją i odpadamy z dalszych rozgrywek. Nasza drużyna była wyraźnie przemęczona i grała dużo niżej swej normalnej klasy. Równorzędna, zacięta walka nie wystarczyła naszym do zwycięstwa, które otworzyłoby przed nami dostęp do puli finałowej. W finale zwyciężyła bezkonkurencyjna wciąż Kanada (do finału zakwalifikowano ją bez walk) wygrywając ze Szwajcarią 13:0, ze Szwecją 11:0, i z Anglią 14:0. Szwecja swymi zwycięstwami ze Szwajcarią 4:0 i Anglią 3:1 zapewniła sobie drugie miejsce i mi-

strzostwo Europy. Szwjcarzy pokonali Anglię 4:0 i zajęli 3 miejsce. Drużyna USA tym razem nie startowała. Na ogół poziom drużyn europejskich podniósł się bardzo w stosunku do Chamonix. Kanadyjczycy wygrywali zdecydowanie, ale już zdarzały się momenty stawiania im przez przeciwników równorzędnego oporu.

Polsce na pociechę, po niespodziewanej porażce z Czechosłowacją, pozostała satysfakcja, że nikt w Europie nie osiągnął remisu ze Szwecją i to w meczu, w którym, wg zgodnego zdania wszystkich, Polska była drużyną bezwzględnie lepszą. Dużą satysfakcją dla nas było też później wyznaczenie aż trzech graczy polskich (bramkarz Stogowski, oraz napastnicy — Adamowski i Tupalski) do reprezentacji Europy przeciwko Kanadzie.

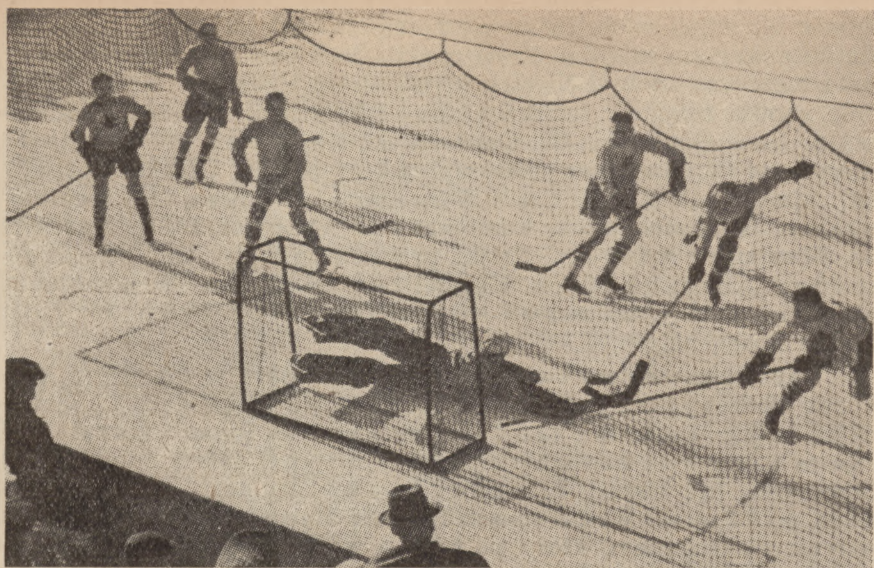
Były to dobre czasy hokeja polskiego. Prawdziwy „złoty wiek". Klubowy zespół warszawskiego AZS, grając za granicą jako reprezentacja Polski, odniósł wiele cennych sukcesów i dobrze zasłużył się sportowi polskiemu. Wierzyć trzeba, że nasi młodzi hokeiści, gdy dostaną wreszcie z dawna obiecywane sztuczne lodowiska, potrafią wznowić te piękne tradycje.

III Igrzyska zimowe, rozegrane w r. 1932 na ziemi amerykańskiej w Lake Placid nie były tak udane jak poprzednie. Z powodu ogromnych kosztów szereg państw europejskich musiało zrezygnować z udziału. Prócz tego poważne niedociągnięcia organizacyjne, ze strony gospodarzy, obniżyły poziom imprezy.

Mimo to Igrzyska przyniosły szereg sensacji i wspaniałych wyników. Przede wszystkim więc Amerykanie odebrali pierwszy raz zwycięstwo w ogólnej punktacji niepokonanym dotąd Norwegom. Trzecie miejsce zajęła Kanada, a dalsze dopiero Szwecja i Finlandia. Stało się to głównie dzięki rewelacyjnym wynikom łyżwiarzy USA i Kanady, którzy górowali we wszystkich biegach. Duże znaczenie miało tu zastosowanie na sposób amerykański, w jeździe na łyżwach, wspólnego startu oraz przedbiegów i finałów. Skandynawscy mistrzowie, nie przyzwyczajeni do specyficznej w związku z tym taktyki, przegrali na całym froncie. Ballangrud (Norw.) i Evensen (Norw.) musieli się mocno rozpychać łokciami aby dostać się do finałów, nie zdołali jednak wygrać ani jednego biegu. Na 500 i 1 500 mtr. triumfował Shea (USA) w 43.4 i 2:57.6, na 5 000 mtr. i 10 000 mtr.— Jaffee (USA) w 9:40.8 i 19:13.6.

Turniej hokejowy nie udał się. Startowało tylko cztery drużyny, wygrała Kanada przed USA, Niemcami i Polską. Charakterystyczne, że Kanadyjczykom, mimo zwycięstwa, daleko było już tym razem do przytłaczającej przewagi, jaką wykazywali przed 8 czy nawet 4 laty. Najlepiej świadczą o tym wyniki ich z USA (2 : 1 i 2 : 2) i z Niemcami (4:1 i 5:0). Polacy przegrali z Kanadą 0:9 i 0:10, z USA 1:4 i 0:5 i z Niemcami 1:2 i 1:4. Udział hokeistów polskich w Igrzyskach w Lake Placid był słusznie krytykowany w kraju jako niepotrzebny i kompromitujący.

W figurowej jeździe na łyżwach królowała wśród kobiet Sonia Henie, wśród mężczyzn wygrał po raz pierwszy Schaefer (Austria)



„..Polska mimo zaczętego oporu uległa w Garmisch Kanadzie w stos. 1:8...“

przed niezwyciężonym dotychczas Grafstroemem (Szwecja). W jeździe parami triufowali małż. Brunet (Francja).

W konkurencjach narciarskich zwycięstwami podzieliła się znowu Skandynawia. 18-kę wygrali Szwedzi (1-szy Utterstroem 1:23.07), 50-kę — Finowie (1-szy Saarinen 3:28.00), skoki i kombinację — Norwegowie (w skokach 1-szy był B. Ruud, w kombinacji — Grootumsbraaten).

Z Polaków w 18-ce St. Marusarz był 27, Skupień 31 i Motyka 33. W 50-ce Skupień wycofał się a Motyka zajął jedno z ostatnich miejsc. Duży natomiast sukces osiągnął w kombinacji Bronek Czech, przychodząc 8 na 18 km i zajmując 7 miejsce w skokach. Ostatecznie w kombinacji Bronek był 7 po 4 Norwegach, 1 Szwedzie i 1 Czechosłowaku. A. Marusarz zajął miejsce 19, St. Marusarz 27.

W zawodach bobsleighowych wygrała zdecydowanie Ameryka.

W ogólnej punktacji Igrzysk Polska zajęła 11 miejsce, bijąc Włochów, Rumunię, Belgię, Czechosłowację, Japonię i Anglię.

Ostatnia przed wojną Olimpiada w Garmisch-Partenkirchen zgromadziła rekordową liczbę ponad 1 000 zawodników, reprezentujących 28 narodów. W biegach narciarskich, skokach i kombinacji klasycznej narody skandynawskie nie ustąpiły nic ze swej dominującej pozycji, zajmując zarówno pierwsze, jak i wszystkie dalsze czołowe miejsca. 18 km. wygrał Larson (Szw.), 50 km. — Viklund (Szw.), kombinację — Hagen (Norw.), zaś skoki otwarte B. Ruud (Norw.). Natomiast w po raz pierwszy wprowadzonej do programu Igrzysk kombinacji alpejskiej (bieg zjazdowy i slalom) Skandyna-

wowie nie mieli wiele do powiedzenia. Jedynie B. Ruud uplasował się na czwartym miejscu. Złote medale zarówno w kategorii kobiet, jak i mężczyzn zdobyli Niemcy (Cristl Cranz i Franz Pfnuer), doskonałe wyniki osiągnęli też Szwajcarzy i Francuzi. Z polskich narciarzy w 18-ce Górski był 22, Orlewicz 32, Karpiel 42. W kombinacji klasycznej St. Marusarz powtórzył sukces Bronka Czecha z przed 4 lat, zajmując 7 miejsce za 4 Norwegami, 1 Finem, 1 Czechosłowakiem. Br. Czech był w kombinacji 15, Orlewicz 22, A. Marusarz 26. W sztafecie 4 x 10 km. Polska przyszła do mety jako 7 na 15 zespołów. W biegu na 50 km. Karpiel zajął 26 miejsce. W kombinacji alpejskiej Polacy, uplasowali się następująco: Br. Czech 20, Zając 28 i Weinschenk 32.

Największy sukces święcił Staszek Marusarz w otwartym konkursie skoków, plasując się na 5 miejscu po 3 Norwegach i 1 Szwedzie i mając skoki 73 i 75,5 m. Zwycięzca B. Ruud skoczył 74,5 i 75 m a jedynym zawodnikiem, który osiągnął dalszą odległość od Marusarza, był Szwed Erikson, zdobywca drugiego miejsca (oba skoki po 76 mtr.). W ten sposób Staszek Marusarz był w Garmisch jedynym narciarzem, który potrafił poważnie zagrozić, niepokonanym dotychczas Skandynawom.

Swego rodzaju sensacją w narciarstwie było zwycięstwo wojskowego patrolu włoskiego, który po dramatycznej walce pokonał Finów i Szwedów.



Staszek Marusarz był jedynym narciarzem, który potrafił poważnie zagrozić niepokonanym dotychczas Skandynawom

W jeździe szybkiej na łyżwach Norwegowie wzięli upragniony rewanż za Lake Placid na Amerykanach: 1500 mtr. wygrał w rekordowym czasie 2:19.2 młody imiennik dawnego „króla łyżew" — Charles Mathiesen przed Ballangrudem, wszystkie pozostałe trzy biegi stały się łupem Ballangruda. W ogólnej punktacji zwyciężył Ballangrud, a pierwszy Amerykanin Freisinger był dopiero 5. Kalbarczyk był w biegu na 5 000 m— 15, a na 10 000 m—9. W figurowej jeździe na łyżwach triumfowali znowu Sonja Henie i Schaefer, w jeździe parami—Hubert i Baier (Niemcy).

Hokeistom naszym nie powiodło się: wygrali wprawdzie z Łotwą 9:2, ale przegrali z Kanadą 1:8 i z Austrią 1:2 i odpadli z dalszych rozgrywek. Wielką sensacją była pierwsza w dziejach hokeja porażka Kanady, która przegrała z An-

glią 1:2, oddając jej tym samym tytuł mistrza olimpijskiego w hokeju. Po niezwykle zaciętych, wyrównanych i niskich cyfrowo walkach, trzecie miejsce zajęła drużyna USA, zaś 4, ukazująca się na horyzoncie hokeja światowego nowa wielkość — Czechosłowacja.

Na pierwszą powojenną Olimpiadę do St. Moritz Polska wysłała swych narciarzy i hokeistów, z góry jednak pozbawionych większych szans na jakieś sukcesy. Ciężkie lata wojny i okupacji wyniszczyły szeregi naszych sportowców. Zginął w Oświęcimiu, między wielu innymi, jeden z najlepszych narciarzy i najdzielniejszych ludzi — Bronisław Czech. Młodych nie byliśmy w stanie dotychczas wyszkolić. Naszych starych reprezentantów nie są w stanie zastąpić ani ambitni, ale pozbawieni zupełnie możliwości treningu hokeiści, ani, już dziś weteran narciarstwa, Staszek Marusarz, który w niczym nie przypomina tego zawodnika, jakim był przez 12 czy 16 laty.

Niezależnie jednak od osiągniętych wyników niewątpliwym sukcesem Polski w tegorocznej Olimpiadzie jest sam fakt wystawienia ekipy i pokazania światu, że najazd germański nie zdołał nas złamać, że tak jak żyje i odbudowuje się naród polski, tak samo żyje i odbudowuje się polski sport!

Antoni T. Miller



STANISŁAWA MOLIERE
studentka III roku AWF

CO WARUNKUJE WIELKIE OSIĄGNIĘCIA W SPORCIE WYCZYNOWYM

Praca seminaryjna z zakresu teorii sportu

Trening jest jednym z podstawowych warunków osiągniecia dobrych wyników w sporcie.

Podać definicję treningu jest dość trudno. Najogólniej można określić trening jako przygotowanie fizyczne i psychiczne do osiągnięcia określonego wyniku sportowego. Trenować to znaczy ćwiczyć, powtarzać, uczyć się, wychowywać, rozwijać swój organizm, psychikę, wolę, zaprawiać się do trudów, opanowywać zmęczenie, dążyć do czegoś, zachowywać zdrowie.

Widzimy więc, że zagadnienie obejmuje bardzo szeroki zakres pojęć i może być rozpatrywane przez różne gałęzie wiedzy, jak: fizjologia, anatomia, chemia, psychologia, pedagogika itp.

Na tym miejscu chcę poruszyć zagadnienia związane z istotą treningu sportowego i przedstawić, jak ta rzecz wygląda ze strony emocjonalnej lub praktycznej, czyli co mówią o treningu sportowym zawodnicy i trenerzy.

Trening sportowy jest zawsze związany z intensywnymi na ogół ćwiczeniami cielesnymi. Do ćwiczeń intensywnych trzeba organizm przygotowywać przez przeprowadzanie zaprawy i przez stopniowanie intensywności, w celu uzyskania kondycji. Na szeregu przykładów można podać, że znani zawodnicy zaprawę taką przechodzili od lat najmłodszych lub poświęcali na trening szereg lat życia. Przeczytajmy jakikolwiek pamiętnik znanego sportowca lub zapoznajmy się z pierwszym z brzegu wywiadem w piśmie sportowym i stwierdzimy, że dobrzy piłkarze od dziecka kopali parciankę na skwerkach, że kolarze od lat najmłodszych jeździli na rowerze, a narciarze przypinali sobie narty będąc w zaraniu młodości.

Tak oto o sobie pisze światowej sławy łyżwiarka Sonja Henie, w wydanych niedawno pamiętnikach: „Mieszkałam w małej wiosce górskiej, jak gdyby stworzonej do sportów zimowych. Nikt tam nie chodził pieszo, wszyscy jeździli na nartach. Cały okres, w którym było mi dobrze, i który mogłabym nazwać „życiem na lodzie“ rozpoczął się, gdy miałam lat 6. Wówczas to, po długich naleganiach, dostałam pierwsze łyżwy zdoławszy przemóc opór rodziców. Od

dziesiątego roku życia nie rozstałam się z lodem dłużej niż na trzy tygodnie. Od tej pory, do chwili obecnej jeżdżę na łyżwach bez przerwy. Dzięki temu, że narty były u nas środkiem lokomocji i że zaczęłam na nich jeździć tak wcześnie, zdobyłam należyte wyczucie równowagi i rytm ruchów. Bardzo mi się to przydało później, gdy stawiałam pierwsze kroki na lodzie.

Wszyscy twierdzili, że jestem dobrą narciarką. Ja wiedziałam tylko, że jazda upajała mnie. Namiętności tej nigdy nie mogłam się pozbyć. Później zmieniłam sposób „latania" zamieniając narty na łyżwy, stan upojenia jednak nie uległ zmianie.

Drugim przyczynkiem mojej kariery łyżwiarskiej był mój bezgraniczny entuzjazm do baletu. Taniec, podobnie jak i łyżwiarstwo, nie męczył mnie wcale. Były to moje dwie największe miłości. Najwyższym szczęściem dla mnie było, gdy mogłam później połączyć te dwie namiętności.



Sonja Henie zdobyła mistrzostwo Norwegii, mając lat 12, a kolejno Europy, świata i olimpijskie w 13, 14, 15 roku życia i utrzymała je przez kilkanaście lat

Szczęście dopisywało mi od początku. Wszystkie okoliczności sprzysięgły się, by ze mnie zrobić mistrzynię. Mam na myśli rodzinę, dom, kraj, klimat. Z początku zadowalniałam się jedynie myślą o jeździe na łyżwach. Gdy jednak w siódmym roku życia przypięłam je do butów i znalazłam się na lodzie, zrozumiałam, że myśl ta mnie nie zaspokoi, choć stała się częścią mego „ja". Pojęłam, że prócz chęci potrzebna jest jeszcze twarda, wyczerpująca praca i że praca ta mnie czeka. Przez cały ten czas władcami moimi byli: regularny, wielogodzinny sen, regularne posiłki i twardy, ciężki trening. Lecz wynagradzało mi to wszystko szczęście poruszania się na lodzie, oczarowała swoboda ruchu, radość sukcesów".

Sonja Henie zdobyła mistrzostwo Norwegii mając lat 12, a kolejno Europy, świata, olimpijskie w następnych latach 13, 14, 15 i utrzymała je przez kilkanaście lat.

Weźmy teraz przykłady z innych dziedzin sportu.

Francuz Jany, uznany za „najlepszego pływaka wszystkich czasów", w 15 roku życia był mistrzem Francji,

w 16 — zdobywa mistrzostwo Europy

w 17 — sięgnął po tytuł mistrza świata, obecnie mając lat 18 jest posiadaczem trzech rekordów światowych:

100 m — 55,8"
200 m — 2.05,8"
400 m — 4.35,2"

Jessie Owens biega od 13 roku życia pod kierunkiem tego samego trenera przez 8 lat aż do zwycięstw olimpijskich, to jest do 21 roku.

Bailey — sprinter Murzyn, obywatel W. Brytanii, biega od 14 roku życia. Obecnie ma 26 lat. Trenuje 5 razy tygodniowo. Wint — Murzyn, lotnik RAF — 400-metrowiec biega od 11 roku życia. Przykłady te można mnożyć w nieskończoność biorąc wzory tak z zagranicy jak i z kraju (Tłoczyński, Marusarz, Kusociński, Walasiewiczówna i inni).

Istnieją oczywiście i takie sporty, które wymagają pełni rozwoju fizycznego i żaden lekarz nie pozwoliłby na uprawianie ich w wieku nawet młodzieńczym. Do tych zaliczyłabym boks, zapaśnictwo, wioślarstwo, rzuty w lekkiej atletyce. I do wyżej wymienionych sportów trzeba przygotowywać się ogólnie.

Z przytoczonych powyżej przykładów widać, że trening sportowy związany jest z pojęciem pewnego czasokresu i ciągłości. Więcej nawet, zawodnicy określają sobie z góry, że w ciągu tylu, a tylu miesięcy, czy lat trenując zdobędą mistrzostwo takie i takie, lub pobiją jakiś rekord.

Tak na przykład było z tenisistą La Crosse. Ojciec jego zamożny przemysłowiec, chciał, by syn przejął po nim jego zakłady. Na studia miał poświęcić 5 lat. Lecz młody La Crosse miał inne ambicje: będąc dobrym tenisistą marzył o zdobyciu tytułu najlepszej rakiety świata. Przyrzekł ojcu , że w ciągu pięciu lat zdobędzie taki tytuł. I dokonał tego po upływie pięciu lat. Prof. Jaksa Bykowski w swoim artykule „Wychowanie a tresura“ pisze: „ćwiczenia wywołują z reguły zmiany czasowe, powierzchowne, często zanikające przy jakimś zaniedbaniu, w każdym razie nie przechodzące na dalsze pokolenia“. Zostawiając kwestię dziedziczności nabytych cech na skutek treningu, otwarcie stwierdzamy, na podstawie wielu przykładów, że istotnie raz osiągnięty wynik sportowy nie jest czymś stałym, że należy ciągle pracować nad sobą i trenować, by go powtórzyć lub polepszyć.

Fachowiec powiedziałby, że przez trening trzeba utrzymywać się w formie, kondycji i rytmie. Na terenie sportu stale obserwujemy spadek formy u sportowców lub polepszenie się wyników w zależności od nasilenia treningu i dyspozycji.

Poza tym łatwo zauważymy, że jednemu zawodnikowi wynik przychodzi łatwo i że da on ze siebie mniej, a wskutek wrodzonych zdolności (talentu) czy właściwości budowy jest predystynowany do osiągnięcia lepszych wyników. Mówi się wtedy, że dany osobnik jest odpowiednio zbudowany i ma odpowiednie warunki fizyczne do wybicia się w pewnej gałęzi sportu.

Przyznać należy, że dawniej, gdy sport był uprawiany przez mniejszą garść ludzi, wyniki osiągane leżały bardziej w granicach

możliwości przeciętnego człowieka i nie były tak wyśrubowane — kwestia odpowiedniej budowy, talentu i brawury była decydująca.

Postaram się naświetlić sprawę również opierając się na przykładach z życia sportowego.

Jan Rakoczy w artykule „Tajemnice wielkich wyników“ zastanawia się, czy niektóre narody, z racji specjalnych właściwości budowy ciała, są specjalnie predystynowane do zajęcia przodującego stanowiska w pewnych konkurencjach sportowych. Czy warunki, w jakich żyją, są decydującym czynnikiem, który sprawia, że przedstawiciele tych narodów uzyskują lepsze wyniki sportowe w określonych dyscyplinach niż inni.

Gdy w roku 1912 na Olimpiadzie w Sztokholmie Hawajczyk, Duke Pada Kahanamohu, pierwszy zawodnik — craulista, przekroczył mityczną granicę 1 minuty na 100 m, stylem dowolnym, mówiono: „Każdy mieszkaniec wysp Hawajskich prawie rodzi się w wodzie, przecież to nie ludzie a ryby“.

W r. 1924 ten sam Hawajczyk został pokonany przez Amerykanina, Johny Weissmüllera. Wówczas znów stwierdzono: „Amerykanom nikt nie dorówna w konkurencjach pływackich. Mają oni specjalną budowę. Wszyscy są wysocy i silni jak tury“. W r. 1932 zwyciężyli wszystkich pływaków całego świata filigranowo zbudowani Japończycy.

W r. 1936, na Olimpiadzie Berlińskiej, na 18 medali w konkurencjach pływackich zdobyli oni 10. Za to w biegu na 100 m stylem dowolnym zostali pokonani: olbrzymi Amerykanie i filigranowi Japończycy przez pływaka średniego wzrostu i tuszy Węgra, Csika, a znów olbrzym Kiefer pokonał na 100 m na wznak wszystkich małych i średnich zawodników. Obecnie Francuz, Jany, posiadacz trzech rekordów światowych: 100, 200, 400 m ma wzrost 185 cm i waży 96 kg.

W lekkiej atletyce istnieją podobne przykłady. W r. 1912, na Olimpiadzie Sztokholmskiej, Indianin, Torpe, wygrał 10 - bój. Fachowcy orzekli: „Sama natura wyposażyła Indian do uzyskiwania wyników w biegach, rzutach i skokach. Rasa ich zachowała jeszcze właściwości naturalne. Długie życie ich przodków na łonie natury i walka o byt wyrobiła w nich najbystrzejsze oko, najprężniejsze mięśnie i największą zręczność. Ale już nigdy potem (dotychczas) żaden z Indian nie wygrał 10-boju, ani nie ustanowił żadnego rekordu światowego.

Np. Eskimosi, którzy żyją na łonie natury i codziennie walczą o byt swymi muskułami, wciągani do sportu, nie potrafili uzyskać żadnych dobrych wyników sportowych.

W roku 1936 po Olimpiadzie Berlińskiej, poprzez po prostu masowe zwycięstwo Murzynów w lekkiej atletyce, znów wznowiono dyskusję na temat właściwości rasowych w sporcie. Fachowcy znów orzekli: „Murzyni, dzięki swym warunkom fizycznym, będą wygrywali zawsze sprinty i skoki“.

Zapytany w tej sprawie Jessie Owens powiedział: „Zwycięstwo moje, ani mych braci nie jest wynikiem jakichś murzyńskich wła-

ściwości — to szczęśliwy zbieg okoliczności. Ja osobiście zawdzięczam je długoletniej wytrwałej pracy i memu trenerowi".

Autor kończy konkluzją, że zwycięstwa Olimpijskie zdobywali i zdobywają ludzie mieszkający w miastach, często pracujący w biurach, fabrykach, bez dostępu świeżego powietrza, a są przeciętnego wzrostu i nie wyróżniającej się budowy. Największą tajemnicą wyników jest, według niego, trening, to jest praca, praca i praca. Nawet najlepsze warunki fizyczne, ani życiowe nie tworzą mistrzów i nie dają zwycięstw.

Gdy już raz powiedziało się słowo tajemnica, nie od rzeczy będzie powiedzieć, że każdy trening (ściślej trenujący) ma również swoje tajemnice. Jedni to nazywają „systemem", inni „metodą" jeszcze inni „zasadą". Każda gałąź sportu ma swoje odrębne zasady treningu, a każdy trener, czy szkoła stara się wynaleźć nowe sposoby lub ulepszyć systemy treningowe. Podstawą tu jednak i zasadą będzie, by jak najmniejszym nakładem pracy i w jak najkrótszym czasie osiągnąć jak najlepsze rezultaty. Przytoczę tu urywki z artykułu jednego z najlepszych skoczków narciarskich Norwega, Zygmunta Runda, wielkiego przyjaciela Polaków. Artykuł ten, przysłany niedawno naszej prasie sportowej, nosi tytuł: „System z Kongsbergu". — Pisze on: „Skoczek musi dążyć przede wszystkim do wyćwiczenia stylu, zręczności, gibkości i opanowania ciała. Musi również pracować nad wyostrzeniem zdolności reagowania i szybkiej orientacji. Zanim spadnie śnieg trzeba ćwiczyć i przygotowywać ciało i ducha do właściwego treningu. Polega to na wynalezieniu ciekawych ćwiczeń dających jednocześnie siłę, rozmach, elastyczność i w nie mniejszym stopniu ochotę do dalszego treningu.

Oto, jak my przeprowadzamy swój trening: W sierpniu zbieramy się na dwutygodniowy obóz. Dzień rozpoczynamy krótkim biegiem, kąpielą, lekkimi ćwiczeniami. Później gramy w tenisa, który wzmacnia organizm, wyrabia zdolność skupienia się, kombinacji, szybkiej orientacji i decyzji. Następnie gramy w footbal (wzmacnia mięśnie nóg). Tak w tenisie jak i footbalu walczymy o każdą piłkę i każdy punkt. Uprawiamy też lekką atletykę i rywalizujemy w tej dziedzinie. Następnie robimy salta mortale, które rozwijają zmysł równowagi i wyostrzają kontrolę nad ciałem. Staramy się je urozmaicić—robimy je przy skoku wzwyż i w dal, i przy skokach z trampoliny. Zanurzamy się z wysokości 7 m. Są to skoki Mollberga, Wolty, wsteczne, skok śrubowy itp. Dają one opanowanie powietrza, utrzymanie się jak najdłużej w locie. Tak upływa dzień. Ćwiczenie po ćwiczeniu. Oczywiście w tym czasie także śpimy, upajamy się słońcem , nurzamy się w zielonej trawie.

Najpoważniejszymi czynnikami dobrego samopoczucia skoczka jest pogoda ducha i odwaga. Cechy te potęgujemy za pomocą specjalnie skonstruowanego przez nas biegu z przeszkodami, na który składa się:

1. Bieg w ciężkim terenie,
2. Szybkie przecięcie wzdłuż, na wpół wygiętymi nożyczkami

do paznokci, wstążki 1/2 m. szerokości 1 cm. (wyrabia to zdolność koncentracji),

3. Bieg długości kilkuset metrów z odbicem na desce,
4. Przepłynięcie basenu i wyścig 20-metrowy na finiszu.

Zawody z przeszkodami stwarzają humor, napięcie, dobry nastrój. Nigdy nie potrafimy dostatecznie podkreślić wielkiego znaczenia, jakie stanowią dla treningu zapał i pogoda ducha. Raz jeszcze pragnę położyć nacisk na to, że zawody nasze mają charakter swobodnej zabawy. Obok tego dużo niewątpliwie znaczą żart i impulsywne odruchy. Kto wie, może za tym właśnie kryje się coś z wielkiej i najgłębszej tajemnicy „Systemu z Kongsberg". W pewnych ćwiczeniach nie brak momentu niebezpieczeństwa, ale jest ono o tyle mniejsze, o ile uczestnik potrafi się dostosować do zasady treningu letniego, która brzmi: „Poznaj samego siebie". Nikt z nas nie zabiera się do wykonywania trudnych ćwiczeń bez prawidłowego przygotowania się. Ale do trudności nie trzeba podchodzić zbyt ostrożnie — winniśmy pamiętać, że skoczek musi przodować i wszystko, czego ma się nauczyć, winno go interesować, pobudzać, pochłaniać, musi studiować to z zainteresowaniem, pilnością i cierpliwością.

Jak tylko spadnie pierwszy śnieg, odbywamy marsze po głębokim śniegu i rozpoczynamy trening właściwy.

Początkujący winien trenować na małych pochyłościach i na łatwej skoczni. Zwracać uwagę na każdy najmniejszy szczegół. Nigdy nie ćwicz sam, kontroluj i udzielaj rad każdemu. Skoczek nauczy się najwięcej, gdy sam daje instrukcję, gdyż wtedy zwraca uwagę na szczegóły. Dzięki temu rozpozna łatwiej własne błędy. Ważne jest, by potrafił skupić się i zauważyć wszystko od razu. Ważne, by w trening wkładać całą wolę i energię i dać ze siebie wszystko, co się ma najlepszego. Umysł i ciało muszą się skoncentrować we wspólnym wysiłku. Raz jeszcze pragnę podkreślić znaczenie systematycznego treningu. Weź sobie na warsztat jeden fragment i ćwicz, ćwicz, dopóki nie wykonasz go doskonale. Nie daj się sprowadzić z drogi programem innego skoczka — on może ma więcej przetrenowanych dni i nie znaczy to, że ty już nie możesz rozpocząć pracy pełną parą. Takie przeświadczenie mogłoby wytrącić cię z rytmu i równowagi. Mógłbyś wypaść z tempa i straciłbyś zaufanie i wiarę w siebie. Pamiętaj, że masz się spieszyć powoli".

Takie przyjacielskie rady i wskazówki co do treningu udziela znany i inteligentny zawodnik i trener norweski. Czytając je wszyscy się zgodzą, że mogą się one równie dobrze odnosić do każdej absolutnie dziedziny sportu. Porusza on jeszcze zagadnienie (nie przytoczone też przeze mnie), treningu w ułatwionych początkowo warunkach i później w warunkach utrudnionych. Nigdy nie wiadomo, w jakich warunkach będzie zawodnik startował i trzeba być zawsze przygotowanym na najrozmaitsze. Powszechnie znaną jest rzeczą, że na treningach rzuca się cięższymi dyskami czy kulami, żeby osiągnąć dobry czas na 100 m, trzeba, według skomplikowanego schematu, trenować dużo dłuższe dystanse; nie sztuką jest osiągnąć

dobry czas na dobrej bieżni, należy przygotować się do tych warunków, jakie się nadarzą. Niektóre sporty wymagają poza tym specyficznej adaptacji całego organizmu. Szczególnie to widać w pływaniu, toteż tam jako zasadę treningu trener Steep (Amerykanin) zaleca jak najdłuższe i jak najczęstsze przebywanie w wodzie.

Trenując trzeba czegoś uczyć się od innych i samemu wnosić nowe pomysły.

O zasadach treningu można pisać tomy. Starajmy się je zreasumować; i tak:

1. Trening najlepiej zaczynać od najmłodszych lat.
2. Musi go poprzedzać przygotowanie — zaprawa.
3. Trenujący musi być zbadany przez lekarza.
4. Najlepiej odbywać trening pod okiem fachowca.
5. Trening musi być rozłożony w czasie, ciągły, wszechstronny, regularny, systematyczny, dostosowany do budowy i właściwości psychicznych, mieć swój rytm i tempo, kształtować taktykę i styl.
6. Musi go cechować: wytrwałość, poświęcenie, cierpliwość, siła woli, wiara we własne siły.
7. Musi przynosić radość, zadowolenie, humor, zdrowie.
8. Przez trening trzeba doprowadzić pewne szczegóły stylowe do perfekcji i wyeliminować wszystkie błędy ruchowe.

Stanisława Moliere



KRONIKA SPORTOWA

Wypadało by tę „Kronikę“ poświęcić Olimpiadzie zimowej. Niestety, w chwili oddania numeru do druku, Igrzyska jeszcze się nie rozpoczęły, a kiedy numer dotrze do rąk czytelnika, będzie już po wszystkim.

Dlatego zajmijmy się chwilowo czym innym.

W Warszawie bawił niedawno sekretarz generalny Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu Ludowej Jugosławii — Mirko Kreacic. Celem wizyty było nawiązanie bliższego kontaktu i współpracy między sportem jugosłowiańskim a polskim oraz zaproszenie Polski do udziału w Igrzyskach Bałkańskich. Zainicjowane przez Jugosławię te igrzyska objąć miały początkowo jedynie Jugosławię, Albanię, Bułgarię, Węgry i Rumunię. Obecnie organizatorzy postanowili rozszerzyć je na Czechosłowację, Polskę i Związek Radziecki. W ten sposób ta szeroko zakrojona impreza nabierze jeszcze większego znaczenia. Igrzyska obejmą wszystkie niemal działy sportu i rozgrywane będą w ciągu całego roku we wszystkich państwach, biorących w nich udział.

W roku 1948 Polska uczestniczyć będzie w tych zawodach jedynie poza granicami kraju, w roku 1949 niektóre działy igrzysk rozegrane będą w Polsce (szereg spotkań piłkarskich, prawdopodobnie igrzyska w sportach zimowych, ewent. boks, kolarstwo, zapaśnictwo i siatkówka).

Sam pomysł zorganizowania tego rodzaju Igrzysk uważać należy za — zewszech miar, udany, a udział w nich Polski przyniesie naszemu sportowi niewątpliwie ogromne korzyści. Da nam to liczne i szerokie kontakty zagraniczne przy minimalnych kosztach. O ile bowiem wyjazdy będą wymagały stosunkowo niewielkich wydatków, to imprezy, rozegrane w Polsce, zwrócą te wkłady z nawiązką. Z drugiej strony do Igrzysk przystępujemy jako równorzędny partner, w niektórych działach nawet jako faworyt. W wyrównanej klasie naszych przeciwników będziemy mieli możność podciągnąć swój poziom i, miejmy nadzieję, osiągnąć sukcesy. A to podniesie poważnie nasze akcje na „giełdzie“ sportowej świata.

Dlatego same już narodziny Igrzysk Bałkańskich (nazwa ta ulegnie jeszcze zmianie ze względu na rozszerzenie imprezy poza Bałkany) i udział w nich Polski witamy z prawdziwą radością.

Trudno natomiast radować się z innych, wewnętrznych spraw naszego sportu, jak na przykład z dalszego rozwoju wypadków w nieszczęsnym zatargu bokserskim „Grochów“ — „Warta“.

Pisałem w poprzedniej „Kronice“, że kontrpartnerzy doszli, dzięki interwencji Dyrektora PUWF, do dżentelmeńskiego, kompromisowego rozwiązania. Okazuje się jednak, że niestety znaleźli się ludzie, którzy temu rozwiązaniu przeszkodzili. Niektórzy z naszych działaczy bokserskich przekładając interes klubu ponad interes polskiego sportu, „rozmazali“ sprawę jeszcze bardziej. Rezultat — rezygnacje i dymisje, wzajemne żale i pretensje, wreszcie referen-

dum, którego wynik wypadł wprawdzie rzekomo na korzyść „Warty", ale znowu niczego zdecydowanego do sprawy nie wniósł. PZB nakazał powtórzenie tej walki, która stała się przyczyną sporu. Dlaczego? Gdzie konsekwencja? Jeśli uznano, że sędzia nie miał prawa poprawić wyniku na karcie punktowej, tedy logicznie za słuszny należy unać wynik przed dokonaniem poprawki, czyli otrzymujemy zwycięstwo Klimeckiego, stąd remis w meczu „Grochów" — „Warta" i powtórzenie meczu w Poznaniu.

Jeśli spróbujemy doszukać się w tym wszystkim jakiegoś głębszego sensu — dojdziemy w rezultacie do bardzo smutnego wniosku: ze źródłem całej „afery" są ... pieniądze!

Bądźmy bowiem szczerzy: Archacki jest dobry, ale Klimecki w swej obecnej formie, najprawdopodobniej, w powtórnej walce zwycięży. Taka walka — to parę tysięcy widzów po dość „słonych" cenach. A potem rewanż „Warta" — „Grochów" w Poznaniu i znowu parę tysięcy widzów. Innej logicznej przyczyny postępowania PZB i „Warty" niesposó się doszukać.

Tak wyglądają niektóre nasze „problemy sportowe" od strony kulis. A że cierpi na tym sprawa, że wrogowie dostają do ręki nowe atuty do walki przeciwko sportowi — cóż to kogo obchodzi!... Góruje nad rozsądkiem hasło „Sport dla kas" — zamiast „Sport dla mas".

Równolegle z walką przeciwko wybrykom zawodników pójść musi walka z wybrykami działaczy. Zbyt często jesteśmy świadkami poważnych uchybień od zasady „fair play" na tym polu, zbyt często rażące „gierki" i zakulisowe kombinacje różnych działaczy wyrządzają wielkie szkody sportowi, a pozostają bezkarne. Wierzyć trzeba, że opracowywana obecnie nowa struktura organizacyjna sportu uzdrowi stosunki i na tym odcinku.

Akcję prasową, zmierzającą do uzdrowienia i odrodzenia sportu, zapowiedziała też rezolucja zjazdu dziennikarzy sportowych pism „Czytelnika". Nazwana „ideowym programem" dziennikarzy sportowych „Czytelnika" i szumnie ogłoszona rezolucja ta zawiera następujące tezy:

- *sport wyczynowy stać winien na równi z masowym wychowaniem fizycznym;*
- *w sporcie panować musi ścisłe amatorstwo;*
- *należy rozszerzyć akcję wczasów i turystyki;*
- *sport winien stworzyć swój własny plan inwestycyjny;*
- *sport na równi z wychowaniem fizycznym musi otrzymać należne mu miejsce w całości systemu wychowania młodzieży (dotyczy to zwłaszcza terenu szkolnictwa);*
- *prasa sportowa prowadzić winna walkę z alkoholizmem;*
- *sport wyczynowy winien ze str ny PUWF otrzymać większą pomoc finansową oraz w sprzęcie i urządzeniach;*
- *dziennikarze sportowi (jako fachowcy) winni mieć udział w pracach rad, instytucji i urzędów zajmujących się sportem, kontakt między tymi instytucjami a prasą musi być ściślejszy, informowanie prasy lepsze.*

To piękne na pozór „credo" robi jednak chwilami wrażenie wypowiedzi nie przemyślanej i nieprzepracowanej w szczegółach, zawiera bowiem fragmenty, z którymi niesposób się pogodzić. (Opieram się tu na tekście, zamieszczonym w „Wieczorze Warszawy").

Na samym wstępie rezolucji bezsensowne wręcz twierdzenie: „człowiek zdrowy nie potrzebuje się leczyć i dbać o zdrowie". Nie wierzę, aby trzyma-

jąc się tej zasady człowiek długo pozostał w pełni zdrowia. Przecież jednym z podstawowych celów sportu jest utrzymanie człowieka w zdrowiu, tym samym uprawianie sportu jest właśnie „dbaniem o zdrowie". Może jest to drobny szczegół, ale dziennikarzom sportowym, uważającym się za „fachowców sportowych", nawet w drobnych szczegółach nie wolno popełniać tak rażących błędów.

Dalej rezolucja zarzuca PUWF brak poparcia dla sportu wyczynowego w sensie pomocy finansowej, przydziału sprzętu, angażowania trenerów i utrzymania boisk. Zarzut niesłuszny i nierzeczowy. Błąd „czytelnikowców" polega tu chyba na błędnych informacjach albo na braku informacji. PUWF (a tym samym i terenowe Urzędy WF) dysponuje budżetem, przyznanym przez państwo.

Budżet ten został w roku 1947 zrealizowany do ostatniego grosza, przy czym około 100 milionów złotych (czyli prawie 20% całego budżetu) zostało wydatkowane na wymienione w rezolucji potrzeby sportu wyczynowego (produkcja sprzętu sportowego, budowa ośrodków wyszkoleniowych, Akademii WF, hali w Olsztynie, remont boisk, stadionów, pływalni, sal, opłaty instruktorów, wyżywienie na obozach kondycyjnych, subwencje dla związków i klubów itp). Wydatkowano na te cele w rezultacie znacznie wyższe kwoty, aniżeli preliminowano. Jeśli chodzi o produkcję sprzętu, zależna jest ona od możliwości naszego przemysłu, zapasu surowców (przede wszystkim skóra!) i ogólnego rozwoju tego działu produkcji w ramach planu trzyletniego. Dzięki staraniom PUWF dokonano chwilowo dwu rzeczy:

- *w Ministerstwie Przemysłu powstał specjalny wydział produkcji sprzętu sportowego, który wespół z PUWF zajmie się tym zagadnieniem,*
- *w r. 1947 dostarczono związkom, klubom, i organizacjom sprzętu sportowego wartości rynkowej ponad pół miliarda złotych za sumę niespełna 100 milionów złotych.*

Orientujemy się wszyscy, że wobec ogromu potrzeb jest to kropla w morzu. Nakłada to jednak co najwyżej na prasę sportową obowiązek akcji propagandowej i walki o podwyższenie budżetu państwowego na cele kultury fizycznej i sportu. Ale zarzuty pod adresem PUWF są nierzeczowe. Z próżnego i Salomon nie naleje...

Zresztą biadając na szczupłość naszego budżetu sportowego musimy też wejść i w położenie rządu: państwo po zniszczeniach wojennych jest jeszcze biedne i dlatego trzeba czasem wybierać: piłki dla sportowców, czy buty dla żołnierzy...

Niesposób z drugiej strony nie postawić pytania, czy sam sport wyczynowy jest w tych sprawach bez grzechu? Można by wymienić szereg związków i klubów, które osiągają milionowe dochody z imprez, a których urządzenia sportowe znajdują się w stanie godnym opłakania. Czy to czasem właśnie w sporcie wyczynowym nie za wiele gotówki (kosztem inwestycji) idzie na „amatorskie zawodowstwo", na bankiety, „nieprzewidziane koszta" i Bóg wie na co jeszcze?...

Wróćmy do niedokładnych informacji prasy sportowej. Tylko nieliczni dziennikarze interesują się prawdziwie i stale poczynaniami i pracą PUWF, ale między nimi nie ma bodajże ani jednego przedstawiciela pism „Czytelnika". Obawiam się, że to „Czytelnik" — dbając w pierwszym rzędzie o licznych czy-

telników — zbyt mało interesuje się tego rodzaju materiałami prasowymi, jako pozbawionymi posmaku atrakcji i sensacji.

W zakończeniu rezolucja domaga się dla dziennikarzy sportowych „Czytelnika" miejsca w radach, związkach i instytucjach o charakterze wf i sportu oraz bliższej współpracy prasy z władzami sportowymi. Sądzę, że pierwszym objawem dążenia do zacieśnienia współpracy winno by zaproszenie na zjazd (lub choćby zawiadomienie) wszystkich zainteresowanych, a więc i przedstawicieli PUWF. O tym jednak organizatorzy zjazdu „zapomnieli". A szkoda: — usłyszeliby niewątpliwie liczne, ciekawe wyjaśnienia i informacje, i uniknęli w swej rezolucji niepoważnie i nierzeczowo brzmiących wypowiedzi.

Abstrahując od tego, co powiedziałem powyżej stwierdzić trzeba, że sam fakt zwołania konferencji dziennikarzy sportowych „Czytelnika" i ogłoszenie „programu" powita każdy, komu na sercu leży dobro sportu polskiego, jako zjawisko bezsprzecznie dodatnie. Spodziewać się należy, że pisma „czytelnikowskie" ustosunkują się do sportu bardziej pozytywnie, niż dotychczas. Nie o wszystkich tu mowa, ale niektóre z nich przeznaczały na ten cel zaledwie kilka wierszy, gdzieś pomiędzy kroniką ostatnich wypadków, a drobnymi ogłoszeniami (skarżył się nie dawno na swego „naczelnego" sportowy redaktor „Przekroju", że otrzymuje tylko mały kącik i to w sąsiedztwie Bęc-Walskiego), albo też całkowicie poświęcały sprawę poważniejszej publicystyki sportowej na rzecz krzykliwych tytułów i sensacji.

Mamy nadzieję, że rezolucja „Czytelnika" nie pozostanie tylko kartką zapisanego papieru i jeszcze jedną „sensacją", ale że dobrze przysłuży się sprawie polskiego sportu.

Antoni T. Miller



TO, CO NAS INTERESUJE SZCZEGÓLNIE

Jednym z najgroźniejszych następstw wojny, która pozostawiła ślady zniszczeń na każdym odcinku życia społecznego, jest biologiczne wyniszczenie narodu, którego dowody spotykamy na każdym kroku.

Czy to weźmiemy pod uwagę rozwój fizyczny naszej młodzieży i małą jej odporność na choroby, czy przejrzymy statystykę śmiertelności ogólnej oraz śmiertelności dzieci niemowląt porównując je ze stanem przedwojennym, czy też wielki wzrost zachorowań na gruźlicę oraz plagę chorób wenerycznych i sztucznych poronień.

Objawem wyniszczenia biologicznego jest również znaczne zmniejszenie odporności psychicznej. Załamanie zdrowia psychicznego stanowi groźbę upadku zdolności regeneracji narodu oraz wydajności pracy — czynnika niezbędnego dla szybkiej odbudowy kraju.

Problem gruźlicy poruszyliśmy już w jednym z poprzednich numerów „Wychowania Fizycznego", dzisiaj słów kilka warto poświęcić drugiej pladze społecznej — chorobom wenerycznym.

Ostatnio obiegło prasę szereg alarmujących wieści z frontu ofensywy krętka bladego i jemu pokrewnych. Świadomie powiedziałem „z frontu ofensywy", a nie z frontu walki, gdyż skuteczna walka dopiero się rozpoczyna. Do walki tej Ministerstwo Zdrowia przystępuje z dobrze opracowanym planem i z miliardem złotych. Walka będzie trudna i uporczywa. Według danych statystycznych ilość zachorowań na choroby weneryczne zwiększyła się w Polsce po wojnie 8 - 10 krotnie. Na najgroźniejszą chorobę — kiłę — przypada 150 000 świeżych zakażeń.

Walka będzie trudna przede wszystkim dlatego, że nie może ona ograniczyć się do zwalczania samej choroby posługując się środkami farmaceutycznymi, ale musi sięgnąć głębiej w sferę moralności, a przede wszystkim nie mówiąc już o alkoholizmie, musi przystąpić do walki z prostytucją — rozsadnikiem tej straszliwej plagi społecznej. —

Na ten temat „Życie Warszawy" ogłosiło trzy reportaże pod wymownym tytułem „Wędrówki u kresu nocy". Reportaże te wywierają duże wrażenie nie tylko dlatego, że bez osłonek i pruderii ukazują w realistycznych obrazach ponury los kobiet, trudniących się nierządem, ale przede wszystkim dlatego, że zwracają uwagę na to, iż społeczeństwo, władze państwowe i organizacje kobiece jakby zapomniały o istnieniu nierozwiązanego problemu prostytucji, problemu, który po wojnie urósł do rozmiarów klęski.

Autorka reportaży wymienia trzy postulaty, których realizacja jest ponad wszelką wątpliwość konieczna i pilna.

„Przede wszystkim musi powstać jakaś komórka, najlepiej w Ministerstwie Opieki lub Zdrowia, która przeprowadziłaby akcję walki z prostytucją. Musi być wydany dekret — i to możliwie najszybciej — dekret, który normowałby całokształt zagadnienia z punktu widzenia prawnego.

Muszą być wreszcie uruchomione zakłady pracy dla kobiet, które zrywają same, lub które się zmusza do zerwania z nierządem“.

Do tego wszystkiego należało by jeszcze dodać właściwie oddziaływanie wychowawcze i to nie tylko na terenie szkolnictwa różnego typu, ale w organizacjach, stowarzyszeniach i instytucjach. Prasa, film i książka również winny odegrać w tym pewną korzystną rolę.

Tymczasem w „Nowinach Literackich“ (Nr 40 — 41) w tytułowym artykule „W kręgach rzeczywistości“ — Edward Csató maluje obrazek, który warto przytoczyć.

„Wybrałem się kiedyś z grupą kolegów na wódkę, taką niedobrą, groźną wódkę, która zaczyna się niewinnie od „ćwiartki“ z czarną kawą, a kończy na bardzo dziwacznych wyczynach o białym świcie, gdzieś na krańcach Pragi albo w Pyrach. Z biegiem czasu część towarzystwa odpadła, zostali sami najwytrwalsi i ci postanowili na zakończenie wieczoru wybrać się do lokalu, który nie jest wprawdzie knajpą, ale którego, w żadnym wypadku, nie można by było nazwać domem prywatnym. Nikt nie znał adresu, więc starym warszawskim zwyczajem zaczęliśmy informować się u dorożkarzy i szoferów. Okazało się jednak, że oni również nie mają pojęcia o tego rodzaju przedsiębiorstwach, a jeden bardzo stary i chyba najdoświadczeńszy z doświadczonych, wylewał przed nami rzewne łzy: „panowie, nie ma już niczego: wczoraj przyszli do mnie Amerykanie, dawali mi prawdziwe dolary, ale ja nie mogłem ich nigdzie zaprowadzić, bo wszystkie polikwidowane“. Zrobiło mi się wówczas nawet przyjemnie, że staliśmy sią tacy moralni, ale po naradzie z dorożkarzem okazało się, że uda się „znaleźć coś na ulicy“. I rzeczywiście... znaleźliśmy jakieś dwie panie, które zgodziły się zaprosić nas do siebie na wódkę. Rzecz całą uważałbym zresztą za niegodną wspomnienia, gdyby nie fakt, że na stole w ich pokoju, mieszczącym się w jakichś okropnych ruinach, zobaczyłem „Jezioro Bodeńskie“ Dygata oraz że — jak dowiedziałem się w czasie rozmowy — jedna z naszych gospodyń w dzień pracowała na poczcie, a druga była zajęta w jakiejś stołówce. Może to się wyda komuś wstrząsające, że urzędniczki dorabiają sobie w ten sposób, ale raczej należy potraktować całą sprawę spokojnie: olbrzymia większość tych urzędniczek, to najuczciwsze na świecie kobiety, a skoro one mogą choćby nawet z dużymi trudnościami, zorganizować jakoś swój budżet, mogłyby to zapewne uczynić i nasze ówczesne rozmówczynie. Nie mam zresztą zamiaru ferować tu jakichś wyroków konkretnych, odnoszących się do poszczególnych wypadków: bez wątpienia w sporej rzeszy osób wykolejonych jak te kobiety, zawsze znajdzie się grupka ludzi, której bieda jest wynikiem nie ich własnej winy, lecz niekorzystanego zbiegu okoliczności“.

Do niekorzystnych okoliczności bezwątpienia należy zaliczyć i tę wódkę nieszczęsną i tych dżentelmenów wędrujących wśród warszawskich dorożkarzy z hasłem „cherchez la famme“ i to „Jezioro Bodeńskie“ Dygata (bo inaczej Csató nie dzieliłby się publicznie swymi nocnymi ekspresjami, gdyż uważałby je za „niegodne wspomnienia“), kupione za pieniądze „dorobione“, gdyż pensja na poczcie rzeczywiście tylko na chleb wystarcza.

Szukałem powodu tego nieprzyjemnego obrazka z pierwszej strony „Nowin Literackich“ i znalazłem go w końcu artykułu, gdzie autor mówi — „pisarz musi interesować się przede wszystkim ludzkimi dolegliwościami i smutkami, ludzką radością i cierpieniami“. Od innego literata słyszałem zdanie, że nie wystarczy interesowanie się tylko, ale samemu trzeba na własnej osobie doświadczyć wszystkiego i przeżyć. Zasada ta jest niekiedy wygodna, ułatwia życie, a stosując ją można sobie na wiele pozwolić. Może dlatego w Paryżu więcej przewijało się zawsze mistrzów pióra przez Montmarte (i to wcale nie dla zwiedzania kościoła Sacré - Coeur) niż przez Louvre.

Skoro już jesteśmy przy „Nowinach Literackich“ warto również zwrócić uwagę na artykuł Jana Brzechwy pt. „O solidarności zawodowej“ (Nr 2/48). Autor biada w tym artykule nad ciężkim losem literatów i w końcu sztukę zestawia ze sportem. „Przed wojną państwo nie troszczyło się zbytnio o literaturę. A dziś solenne zapowiedzi pozostają jeszcze bez pokrycia. W porównaniu z sumami, łożonymi na przykład na sport, sztuka polska jeszcze jest Kopciuszkiem. Sport bije literaturę co najmniej w takim stosunku, w jakim nasi sportowcy przegrywają ze swoimi zagranicznymi kolegami“ — mówi autor.

Nie po raz pierwszy „Nowiny Literackie“ zawistnym okiem patrzą na sport, zawsze jednak wykazują pochopność sądu i nieznajomość warunków, w jakich on się znajduje.

Jeśli weźmiemy pod uwagę sumy łożone przez państwo na sztukę i sport, musimy przyznać, że sztuka stanowczo jest w szczęśliwszej sytuacji niż sport. Sport od państwa otrzymuje bardzo niewiele, sport na siebie po prostu sam zarabia. Dlaczego sport polski nie święci tryumfów za granicą, zarówno zresztą jak i nasi literaci, którzy niewiele stworzyli dzieł, które za granicą odniosły sukces i zostały przetłumaczone na obce języki?

Oczywiście prawdą jest, że poziom sportu polskiego odbiega znacznie od poziomu sportu zagranicznego, co zresztą jest rzeczą zrozumiałą, gdy weźmiemy pod uwagę lata okupacji i wojny, zamknięcie przez okupanta boisk sportowych, sal gimnastycznych i zakaz uprawiania wszelkich sportów. Literaci stanowczo byli w lepszej sytuacji, świadczy zresztą o tym szereg prac, które zostały napisane w czasie wojny i okupacji, a nawet prace, które powstały w różnych obozach przymusowych.

Niektórzy autorzy z „Nowin Literackich“ chętnie zestawiają sztukę, czy tylko literaturę ze sportem. Dlaczego to tak chętnie robią, bo przecież można by znacznie korzystniejsze dla sztuki zrobić zestawienie z innymi dziedzinami życia społecznego. Czy uważają oni, w dalszym ciągu sport za coś gorszego, za coś mniej wartościowego, coś co należy przeciwstawiać sztuce.

Miejmy jednak nadzieję, że zgoda lub nawet współpraca zapanuje między literatami a sportem. Ogłoszone bowiem już zostały konkursy olimpijskie na utwory literackie, malartswo, rzeźbę i muzykę. Literaci wczują się w bogaty świat przeżyć, jakie daje sport, a przynajmniej lepiej poznają jego wzloty i upadki.

Nie bez znaczenia dla nas jest fakt, że przewodniczącym Komisji Literackiej Polskiego Komitetu Olimpijskiego jest właśnie redaktor naczelny „Nowin Literackich“ — Jarosław Iwaszkiewicz.

Arkady Brzezicki

Mgr ZYGMUNT BIELCZYK

UWAGI O METODYCE NARCIARSKIEJ

Spośród wielu sportów narciarstwo jest jednym z tych, w których ustalenie metod nauczania jest rzeczą trudną, gdyż warunki, w jakich odbywa się nauczanie, jak teren, rodzaj śniegu, temperatura, kondycja, sprawność ruchowa uczni, płeć, wiek, nastawienie psychiczne grupy, każdorazowo zmuszają prowadzącego instruktora do pewnych odchyleń od z góry ustalonych zasad nauczania. Mówiąc o metodzie nauczania, można li tylko mówić o ogólnych wytycznych i indywidualnych spostrzeżeniach doświadczonych narciarzy.

Teoretycy kroczą jako druga awangarda w postępie narciarstwa za zawodnikami, którzy decydują o ulepszeniu techniki jazdy, w wyścigu do mety. Ci twórcy metod są powolniejsi w wykonywaniu swego zadania, ustalenia, w jaki sposób nauczać, bowiem dopiero oni sami, po opanowaniu danej techniki, rozpatrzeniu — z punktu widzenia mechaniki ruchu, higieny, bezpieczeństwa i przydatności dla szerokich mas, w zarysie ustalają postępowanie w nauczaniu.

Szczegóły, dotyczące nauczania, są uzależnione od okoliczności, muszą być zręcznie rozwiązywane, zależnie od inteligencji instruktora.

Oto jedna z cech w odniesieniu do metod obecnej techniki jazdy: porzucenie dawnego szablonu, który z góry uprzedzał wszelkie możliwości, ściśle wskazując, w jaki sposób wykonać dane ćwiczenie.

Od dzisiejszego instruktora zatem, prócz tego, że musi być doskonałym technikiem, wymagać się powinno, aby był dobrym pedagogiem. Komisje egzaminacyjne, kwalifikujące narciarzy i przyznające stopień instruktora, powinny zwrócić na to większą, niż dotychczas, uwagę.

Okres zdobywania umiejętności jazdy na nartach poprzedzi sucha zaprawa, czyli przygotowanie sprawnościowe. Traktować ją należy jako podstawę, kształtującą koordynację ruchową i podnoszącą kondycję fizyczną narciarza. Ogólnie mówiąc, jako podniesienie sprawności, wydajności tych organów, które w technice jazdy będą dominowały i pokonywały całą pracę, narzuconą przez technikę jazdy. Suchej zaprawy nie można lekceważyć, jak czyni to większość narciarzy, zwłaszcza zaawansowanych.

Z obserwacji na kursach można wnioskować, ile traci uczestnik, którego organizm w pierwszych dniach musi przystosować się do pokonywania wysiłku fizycznego, znacznie większego niż zazwyczaj. Nużąco również wpływa olbrzymia suma wrażeń psychicznych nagromadzona w pierwszych dniach.

Szczególnie polecić należy tym, którzy mają zamiar kontynuować suchą zaprawę, marsze z kijkami narciarskimi, biegi terenowe, biegi leśne, urozmaicone podejściami i zejściami po zboczach, przeskoki przez rowy i inne przeszkody terenowe. Wykonywując suchą zaprawę, nie nauczymy się techniki jazdy na nartach, lecz naśladując ruchy narciarskie podniesiemy swoją sprawność ruchową.

Dzisiejsza technika jazdy i dostosowane do niej metody wymagają dokładniejszej analizy grupy ćwiczących. Instruktor najczęściej spotyka się na kursach narciarskich z uczestnikami ruchowo sprawnymi, ruchowo mniej sprawnymi i ruchowo niesprawnymi.

Pierwsi — ruchowo sprawni, będą to zazwyczaj ci najbardziej ruchliwi, którzy zjeżdżają raz za razem, dla których dokładne wykonanie ćwiczenia jest czymś nużącym, są odważni. Z nimi instruktor ma zazwyczaj dużo kłopotu, gdyż są najczęściej niezdyscyplinowani. Pokazane im ćwiczenia pojmują szybciej, aniżeli słowne analizowanie poszczególnych faz ruchu. Za instruktorem są zawsze pierwsi. Ćwiczenie na jednym miejscu nudzi ich, są ciągle żądni nowych wrażeń. I wcale nie jest powiedziane, że ci właśnie będą dobrze jeździć na nartach.

Drudzy — ruchowo mniej sprawni, są wytrwalsi i systematyczniejsi w uczeniu się. Bardzo dokładni, chociaż powolni w pojmowaniu ruchu. Cechuje ich duża doza roztropności.. Technikę jazdy opanowują powoli, lecz dokładnie. Na wycieczkach niewiele sprawiają kłopotu swoją osobą, gdyż są to „pewni“ narciarze.

Trzeci—ruchowo niesprawni—bojaźliwi, niepojętni, sprawiają najwięcej kłopotu instruktorowi, zwłaszcza gdy brak mu pedagogicznego podejścia. Opóźniają tempo nauki, są ostatni na wycieczkach, wymagają dużej wyrozumiałości i indywidualnego potraktowania, w przeciwnym razie szybko zrażają się do uprawianego sportu.

Powodzenie w opanowaniu techniki przez zwolenników sportu narciarskiego będzie zależało od dokładności, systematyczności i wytrwałości w nauce, które jako cechy indywidualne należało by jeszcze w powyższym podziale uwzględnić.

Najszczęśliwszym rozwiązaniem było by podzielić dany kurs narciarski według podziału, jaki powyżej omówiłem i oddać do szkolenia trzem instruktorom, np. w grupach od 10 — 15 osób.

W wypadku jednak, gdy instruktor będzie szkolić grupę różnorodną pod względem sprawności ruchowej, powinien on spośród tych „lepszych“ narciarzy wyznaczyć (wybrać) pomocników, którzy przejęci swą rolą, będą dużą wyręką dla niego samego. Instruktor zaś będzie mógł więcej czasu poświęcić najsłabszym. Znam wielu przeciwników tego systemu. Według mnie jednak nie należy go całkowiice potępiać. Zdobyć się raczej należy na więcej zrozumienia. „Pomocnicy“ dużo zyskują przejęci swoją rolą, poza tym zyskują również ich współkoledzy.

Zadaniem ich będzie w małych grupkach prowadzić omówione z instruktorem zabawy, łatwiejsze ćwiczenia, przygotowanie pólka ćwiczebnego, oraz na wycieczce opieka nad słabszymi kolegami, marsz na końcu grupy.

Przy tym systemie samonauczanie występuje jako czynnik metodyczno-pedagogiczny, wszyscy wspólnie dochodzą do właściwego ruchu jako celu.

Rozróżniamy dwie metody w nauczaniu techniki narciasrkiej: metodę naturalną — pośrednio celową i metodę sztuczną — bezpośrednio celową.

Stosując metodę naturalną — instruktor ucieka się do bogactwa form terenowych, które uczeń jest zmuszony pokonywać w zjeździe, nabierając przy tym podświadomie doświadczeń ruchowych, lub stosuje odpowiednie zabawy, które zręcznie poddane uczniowi będą kształtowały właściwy ruch.

Instruktor bierze udział we wszystkich ćwiczeniach i zabawach, jest stale w ruchu, co pozwala uczniom naśladować jego własne poprawne ruchy.

Dojście do pewnych doświadczeń ruchowych na drodze obserwacji jest łatwiejsze, aniżeli nabycie ich przez analizowanie, czy wykłady, bowiem szereg odbywających się kolejno faz ruchu u początkujących nie podąża tak szybko, jak tok myślowy.

W okresie nauczania metodą naturalną nie powinno instruktorowi zależeć na zupełnie poprawnym wykonaniu ruchu, według wymaganej techniki jazdy. Raczej pozwolić uczniom wyhasać się, opanować lęk przed pędem, związać się bardziej z nartami, przystosować się do innego niż w życiu codziennym sposobu poruszania się, zapomnieć, że narty są ciężkie, że można się przewrócić — słowem — uczeń musi się czuć na „deskach" pewnie.

Początkujący po zaznaniu tylu emocji, które tak niesłychanie pochłaniają go w pierwszych dniach jazdy, odczuwa następnie odprężenie, zaczyna odczuwać potrzebę rozumowego analizowania ruchu. Zbliża się więc moment dla instruktora, moment przestawienia się na metodę nauczania sztuczną.

W tym sposobie nauczania instruktor musi wykazać się zdolnościami i podejściem pedagogicznym. Po pokazaniu ewolucji, objaśnia psozczególne fazy przebiegającego ruchu, demonstrując ćwiczenia na równym. Żąda następnie pokazania tego samego ćwiczenia przez uczniów. Koryguje układ poszczególnych części ciała względem siebie. Następnie obserwuje kolejno odbywający się ruch w zjeździe. Po zakończeniu ewolucji zwraca uwagę na istotne błędy, zrobione przez ucznia, w czasie wykonywania jej, względnie udziela oględnie pochwał. Co pewien czas sam demonstruje, prosząc o zwrócenie uwagi na pewne niedociągnięcia uczni, które bystrym okiem podpatrzył. O ile i to nie pomaga, ucieka się do odpowiednich form terenowych, które same narzucą uczniowi ten a nie inny ruch.

Taki sposób współdziałania, z jednej strony rozumu i zdolności ruchowych ucznia, z drugiej instruktora z całym zasobem czynników metodycznych, pozwoli uczniowi rozwijać się indywidualnie. Nie należy być za nadto wymagającym, jeśli chodzi o precyzję formy ruchowej, pewne odchylenia są dopuszczalne u początkujących, dopiero czas, systematyczna i solidna praca nad sobą pozwoli narciarzowi opanować formę właściwą danej technice jazdy.

W codziennym programie zajęć przewidziany jest czas na wycieczkę, oczywiście w teren odpowiedni poziomowi wyszkoleniowemu grupy, aby każdy mógł, w zetknięciu z rzeczywistością, „zdobycze pólkowe" z techniki jazdy wypróbować.

Mówiąc o „pólku" narciarskim, należy znaznaczyć, że nie może być ono wyszydzane i praca na nim lekceważona. Na nim kształtujemy i szlifujemy całą technikę jazdy, nabieramy właściwej koordynacji ruchowej. Zgodzić się musimy, że na nim poprzestać nie można, chociaż zmienialibyśmy go parę razy na dzień. Naszym celem w nauczaniu techniki jazdy jest opanowanie terenu coraz trudniejszego.

Słowem turystyka — dać szerokim rzeszom zwolenników sportu narciarskiego, sposobność zdobycia radosnych przeżyć psychicznych, wypływających z tego sportu. W nauczaniu bardzo często można spotkać się ze zjawiskiem, że w pierwszych dniach nauki jazdy na nartach uczniowie robią szybkie postępy, w następnych nie dość, że nie widać u nich postępu, ale wprost przeciwnie, skarżą się, że opanowane już ewolucje „nie wychodzą" im. Zaznaczę, że można to spotkać nie tylko u początkujących, ale często i u tych, którzy mają już poza sobą parokrotne wyjazdy na narty. Wynika to na skutek nie przygotowania całego organizmu do wysiłku, jaki narciarz musi pokonać. W pierwszych dniach, dopóki aparat stawowo-mięśniowy nie był przemęczony, uczeń szybko nabywał sprawności ruchowej. W miarę zmęczenia nabyta koordynacja ruchowa pozostała nie zmienioną, ale organizm zmęczony nie jest już w stanie wykonać uprzednio opanowanego ruchu.

Z tego stanu najczęściej uczeń nie zdaje sobie sprawy, walczy ze sobą stara się przełamać, ćwicząc wytrwale dalej. Instruktor zauważywszy podobny dość częsty przypadek musi zwolnić tempo ćwiczeń, dobierając równocześnie łatwiejszy teren, w przeciwnym razie w konsekwencji może ćwiczący, wskutek przemęczenia, ulec nieszczęśliwemu wypadkowi.

Należy pamiętać, że instruktor jest odpowiedzialny za zdrowie i całość organizmu ucznia. Nie radzę wprowadzać do toku lekcyjnego zabaw: „Berek padnij", „Wojna śniegiem", „Myśliwy", „Celowanie śniegiem do zjeżdżającego narciarza" oraz inne tym podobne, które mogą być szkodliwe dla zdrowia i które mogą spowodować nieszczęśliwe wypadki, natomiast bardzo wskazane jest wprowadzać współzawodnictwo w zabawach, jako czynnik wysoce emocjonalny.

W nauczaniu narciarstwa instruktor ma stworzyć przyjemną atmosferę, w której uczeń będzie się czuł pogodnie, wesoło i znajdzie odpowiedź na tyle trapiących go zagadnień.

Mgr Zygmunt Bielczyk



ZYGMUNT KRAUS

ATAK I USTAWIENIE DRUŻYN SIATKOWYCH W ZSRR I U NAS

Niedawno gościliśmy w Polsce drużynę mistrzowską ZSRR „Dynamo“ moskiewskie i wszyscy mogli zauważyć odmienny styl gry całej drużyny jak i poszczególnych graczy, zwłaszcza w czasie ataku (zbijania piłki). Drużyna ZSRR stwarzała moc kombinacji, wiele możliwości ścięć ze wszystkich trzech pozycyj, a gracze jej ścinali odbijając się z dwu nóg. Trzeba przyznać, że drużyna sowiecka nie natrafiła na poważny opór ani w Krakowie, ani w Łodzi. jedynie w Warszawie wywiązywała się chwilami walka o punkty. Czym należy tłumaczyć te zwycięstwa — czy lepszym wyszkoleniem technicznym graczy, czy wyższością systemu gry drużyn radzieckich. Na to pytanie chciałbym krótko odpowiedzieć analizując dodatnie i ujemne strony ataku z rozbiegu przy odbiciu z jednej nogi jak i ataku z odbicia, z dwu nóg. Spostrzeżenia i doświadczenia, jakich nabyłem będąc trenerem drużyny lwowskiej „Lokomotywu“, która to rozegrała wiele spotkań z najlepszymi drużynami Charkowa, Kijowa i Moskwy, pokrywają się z tym, cośmy widzieli obserwując grę „Dynamo“ w Warszawie.

Instruktor, podchodząc do pracy w klubie, chce w jak najkrótszym czasie możliwie najlepiej przygotować drużynę do czekających ją rozgrywek. Najważniejszym i najtrudniejszym problemem dla niego jest, w jaki sposób i jaki system gry forsować, czy specjalizację graczy i rozbieg przy ataku, czy wszystkich ćwiczących traktować przy nauczaniu elementów techniki i taktyki jednakowo. Całkiem słusznie, mając do dyspozycji graczy o dużej rozpiętości wzrostu, stara się nauczyć ścinania wysokich (powyżej 1,75 m), a niższych. jako bardziej ruchliwych w obronie, specjalizuje na wystawiaczy, od których w równej mierze jak od ścinającego zależy skuteczny atak. Ideałem dobrej drużyny jest, by wszyscy jej gracze mieli do perfekcji opanowane wszystkie elementy techniki, to znaczy zagrywkę, podanie, wystawienie, atak i obronę. Jednak w najbardziej równej drużynie wybijają się niektórzy w ataku, niektórzy w obronie i dlatego, w zależności od sytuacji, są w grze bardziej lub mniej zatrudniani. Dlatego instruktor przygotowując drużynę, stosuje specjalizację.

Wszystkie prawie drużyny polskie w 90% atakują z rozbiegu, to znaczy, że ścinający rozbiega się z 3 kroków, następnie odbija się z jednej nogi (lewej), Ruch jego i opuszczenie swojego miejsca zmusza pozostałych graczy do zmian pozycyj na boisku przez tak zwany ruch rotacyjny. U drużyn radzieckich widzimy odwrotną sytuację, 90% atakuje z miejsca lub prawie z miejsca, a zmiana wynika jedynie z pewnych kombinacyj, zwodów linii ataku, czy też obrony.

Wady ataku z rozbiegu:

1. Skuteczny atak zależy od precyzyjnego podania do wystawiającego i bardzo dokładnego wystawienia do rozbiegu, tzn. nad głową wystawiającego;

2. wystawiający chcąc dostać dokładne podanie musi się znajdować blisko siatki, tym samym jego zasięg jest nieco ograniczony;

3. z góry wiadome jest, który gracz będzie atakował, tak że przeciwnicy mogą się przygotować do zastawienia;

4. bardzo trudna w tych wypadkach zmiana kombinacji i wystawienie innemu graczowi, gdyż często ścinający rozpoczyna rozbieg przed wystawieniem mu piłki;

5. gracz atakujący opuszcza swoje miejsce i zmusza wszystkich graczy do dodatkowego pamiętania o ruchu rotacyjnym w celu pokrycia wszystkich miejsc na boisku.

Zalety ataku z rozbiegu:

1. Odbicie jednonóż jest silniejsze, daje możliwości ścinania nawet graczom niższym, a wysokim ścinania ponad rękami zastawiających;

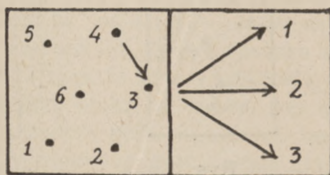
2. zmusza wszystkich graczy do opanowania precyzyjnych podań i wystawień;

3. ścinający z rozbiegu ma większą koordynację ruchu (ruch symetryczny odbicie z lewej nogi, uderzenie prawą);

4. łatwa zmiana kierunku uderzenia przez odpowiednie ustawienie nóg w chwili odbicia i skręt tułowia w powietrzu;

5. ponieważ odbicie jednonóż daje możliwość wyższego wywindowania się w górę, ręka uderzająca może być ugięta w stawie łokciowym i uderzenie poparte pracą wszystkich stawów (barkowego, łokciowego i nadgarstka) jest silniejsze;

6. rozbieg i odbicie z jednej nogi umożliwia ścięcie we wszystkich trzech kierunkach, a zwłaszcza w kierunku pierwszym, czyli w miejscu najtrudniejszym do obrony (rys. 1).



Rys. 1

Drużyny ZSRR, grając przeciwko nam, piłek ściętych z obrotem ciała w miejsce 1 nie broniły. U nich miejsce to atakował przeważnie prawy ataku, a prawie nigdy stojący na pozycji lewego, gdyż ten odbijając się z dwu nóg miał możność zbijać piłkę tylko w kierunku 2 i 3.

Jak widzimy z tego, nie można potępiać całkowicie naszego sposobu atakowania, gdyż prócz wad posiada wiele zalet, których nie ma w sposobie ataku, u graczy drużyn w ZSRR. Porażki drużyn polskich możemy usprawiedliwić tym, że porównanie sił nastąpiło na początku sezonu siatkowego i tym, że drużyny siatkowe w Polsce nie trenują racjonalnie i systematycznie pod okiem trenera. Gdyby w drużynie były 3 dobrze zgrane pary, tzn. trzech ścinających i każdy atak skuteczny, porównanie sił mogłoby być dla nas bardziej korzystne.

WADY ATAKU Z DWU NÓG:

1. Ścinający chcąc zbić piłkę z małego doskoku może właściwie ściąć tylko w 2 kierunkach, w 3 tylko w tym wypadku, gdy doskok do odbicia jest wykonany pod kątem prostopadłym do siatki lub ścięcie wykonane z miejsca. Tym samym dwu graczy drużyny przeciwnej ma ułatwione zadanie przy zastawieniu ;

2. mniejsza wysokość lotu w górę z odbicia obunóż.

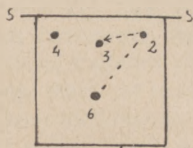
ZALETY:

1. Każdy gracz w każdej chwili jest przygotowany do obrony jak i do ataku, a tym samym ten sposób gry stwarza większe możliwości kombinacyjne. Atak może być wykonany przez któregokolwiek gracza po pierwszym podaniu lub piłka przerzucona do lewego lub prawego ataku jak i poprzez jednego gracza;

2. ponieważ obrona (zastawienie) jest łatwiejsze przy odbiciu z dwu nóg, gracze stwarzają taką sytuację, że nigdy nie wiadomo, który gracz będzie atakował, co wysoce utrudnia ustawienie się graczom drużyny przeciwnej do zastawienia, a nawet, gdy ono jest wykonane, często jest spóźnione.

Dla lepszego zobrazowania systemu ataku drużyn radzieckich, podam parę schematów podań do linii ataku i kombinacyj, które drużyny stosują tak w czasie treningu jak i gry. Trzeba pamiętać o jednym, że przepisy siatkowe w ZSRR dozwalają na pewne zmiany miejsc, które u nas są niedozwolone.

Zasadnicze ustawienie graczy na boisku jest podobne do naszego (w dwóch trójkątach), jednak w czasie gry linia ataku ustawia się w dowolny sposób.



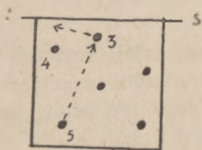
Rys. 2



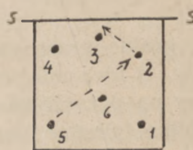
Rys. 3



Rys. 4



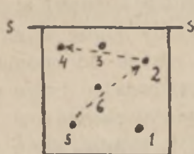
Rys. 5



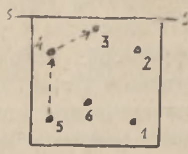
Rys. 6

Jak widzimy z rysunków nr 2, 3, 4, 5 i 6, lot piłki z linii obrony do linii ataku jest zupełnie podobny do podań u naszych drużyn, z tą różnicą, że piłkę dostaje nie zawsze gracz stojący blisko siatki. Wystawienie do ścięcia idzie łukiem i możliwe jest też wystawienie poprzez jednego gracza. U naszych dru-

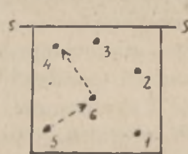
żyn gracz wystawiający do rozbiegu, przeważnie stoi blisko siatki, gdyż wystawienie to musi być bardzo precyzyjne. Ma ono jednak dużą wadę, gdyż z góry wiadomo, który gracz będzie wystawianą piłkę zbijać.



Rys. 7



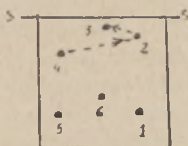
Rys. 8



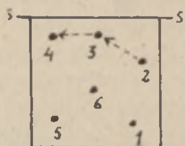
Rys. 9

Jeżeli zagrywka ze strony przeciwnej jest bardzo silna i tym samym przyjęcie piłki utrudnione, wystawiającym graczem jest środek obrony.

Piłki blisko zagrywane przyjmuje linia ataku podając ją w dowolnym kierunku.



Rys. 10

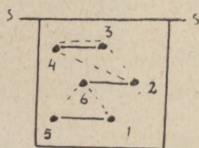


Rys. 11

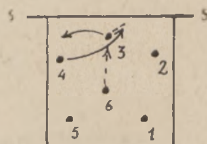


Rys. 12

Rysunek nr 12 pokazuje nam dokładnie rozbieg, a właściwie odbicie do ścięcia z doskoku pod kątem 90° do siatki — takie ustawienie umożliwia ścięcie we wszystkich trzech kierunkach. Często spotyka się w grze pozorne ustawienie w trzech dwójkach, z tym, że gracze ustawiają się w lukach. Najciekawsze jednak kombinacje w grze ataku są wtedy, gdy gracze zmieniają się zajmując takie miejsca we własnym polu, w których będą najkorzystniej zagrywali. Tak więc widzimy, że niektórzy gracze stale grają w linii obrony, a inni dążą stale do gry przy siatce.



Rys. 13



Rys. 14

Najczęstszą zmianą jest zamiana gracza atakującego z wystawiającym w celu zmylenia zastawiających (rys. 13). Taką zmianę przy naszym systemie atakowania można by wypróbować, gdyż wtedy możliwe jest uniknięcie ruchu rotacyjnego. (rys. 14).

Gracz wystawiający zajmuje miejsce atakującego, który opuścił je w celu zbicia piłki. Podanie takie stwarza dwie możliwości zbicia przez gracza 2 i 4.

Parę tych spostrzeżeń nie ma na celu twierdzenia, że taka lub inna gra jest korzystniejsza, gdyż, jak nadmieniłem, każdy sposób będzie dobry, byle był dobrze i mądrze wykonany. Dobrze by było jednak nie zwalczać odbicia z dwu nóg, a nawet specjalnie trenować niektóre drużyny w grze na sposób drużyn radzieckich, w celu poczynienia spostrzeżeń i doświadczeń w spodkaniach krajowych. Nasze drużyny rozgrywając w przyszłości zawody międzypaństwowe w piłce siatkowej, zapoznawszy się w kraju z różnym sposobem atakowania, uniknęłyby momentu zaskoczenia i poznałyby słabe punkty innych systemów atakowania czy ustawienia. Poza tym, dążąc do specjalizacji i do trzech zagrań (podanie, wystawienie i atak) oraz zwracając tylko uwagę na dokładność i skuteczność, upraszczamy grę, która widowiskowo jest mniej atrakcyjna. W niedalekiej przyszłości będziemy gościć u siebie jedną z lepszych drużyn siatkowych Czechosłowacji, których gra jest podobna do gry drużyn ZSRR, więc doświadczenia w spotkaniach krajowych przydałyby się bardzo.

Zygmunt Kraus



FRANKIEWICZ JERZY

PODSTAWY PLANOWANIA W SPORCIE

Doniosłą rolę w procesie ćwiczeń, treningów i szkolenia sportowego odgrywa planowanie, bez którego nie można spodziewać się dobrych wyników w żadnej pracy, a tym bardziej w pracy sportowej.

Całokształt planowania sportowego obejmuje różne działy, a mianowicie:

I. PLAN FINANSOWY

1. Wydatki:

a) instruktorzy (jeden czy kilku, okres pracy, stawka miesięczna itd.),
b) urządzenia (remont,utrzymanie pomieszczeń lub wydatki na dzierżawę itd),
c) ekwipunek i sprzęt (pantofle, trykoty, spodenki treningowe, ubrania, trzewiki, pranie, reperacje itd.),
d) wyżywienie i wyjazdy (wyżywienie zawodników przed i w okresie zawodów, wydatki na przejazdy koleją, komunikacja miejska itd.),
e) kontrola lekarska (opłata lekarza, rentgenogramy, kardiogramy, badanie specjalne, zakup sprzętu lekarskiego itd).,
f) propaganda (zdjęcia, plakaty, afisze, opłata lektora, literatura, prasa, występy popularyzacyjne, zawody propagandowe itd.),
g) wydatki organizacyjne (składki do Związku Okręgowego i Państwowego, startowe na zawodach, protesty, nagrody, dyplomy, żetony, organizacja zawodów, popisów itd.),
h) wydatki nieprzewidziane (wypadki, dodatkowe przejazdy itd.).

2. Dochody:

a) preliminarz budżetowy,
b) sprzedaż biletów,
c) składki członkowskie,
d) subwencje i dotacje,
e) dochody z meczów towarzyskich,
f) wpływy nieprzewidziane.

II. PLAN OGÓLNY

1. Udział w zawodach:

a) mistrzostwa (pierwszy krok, zawody międzyklubowe, międzymiastowe, okręgowe, państwowe, międozynarodowe, indywidualne i drużynowe; data i miejsce spotkania),
b) zawody towarzyskie (wyjazdy, przyjęcia, charakter zawodów, ilość, data i termin).

2. Propaganda (występy propagandowe, odczyty, demonstracje, defilady, prenumeraty, akcja w prasie, filmie, radio itd.).
3. Kontrola lekarska (okresowa, stała i przed zawodami).

Ponieważ celem niniejszego artykułu jest pomoc instruktorom i trenerom w planowaniu ćwiczeń fizycznych, postaramy się naświetlić rozdziały planowania ćwiczeń i lekcji najbardziej szczegółowo, biorąc za przykład planowanie ćwiczeń w sekcji atletycznej. Na ogół bowiem zasady planowania będą mniej więcej jednakowe dla wszystkich dyscyplin sportowych.

W związku z takim charakterem niniejszej pracy, nie podajemy szczegółów planowania finansowego i ogólnego, zwracając tylko uwagę specjalistów na podstawowe momenty danego planowania.

Plan ćwiczeń sportowych winien być szczegółowo opracowany, oparty na realnych przesłankach i dostosowany do zadań stojących przed sekcją, grupą, czy klubem.

Przypuśćmy dla przykładu, że mamy zaplanować zajęcia dla grupy sportowców ciężkoatletów, o których posiadamy następujące dane:

Ćwiczyć będą robotnicy państwowej kopalni węglowej w wieku od 19 do 24 lat, nie uprawiający dotychczas żadnego sportu — nowicjusze w atletyce ciężkiej, zupełnie zdrowi fizycznie, którzy w dodatku ochotniczo zgłosili się do sekcji atletycznej. Okres ćwiczeń — część jesieni, zima i część wiosny (od 1 listopada do 5 maja) tzn. 6 miesięcy i 5 dni. Ćwiczenia będą odbywały się w sali atletycznej, kompletnie wyposażonej w sprzęt (ćwiczący również posiadają niezbędny ekwipunek). Cel ćwiczeń — udział w zawodach atletycznych, które odbędą się w ramach Igrzysk sportowych związków zawodowych, od 5 do 10 maja.

Zajęcia będą odbywać się dwa razy tygodniowo po 2 godziny (w marcu i kwietniu 3 razy po 2 godziny, a od 20 kwietnia do 5 maja nawet codziennie po 2 godziny).

Na podstawie takich wyczerpujących danych możemy ułożyć konkretny plan.

III. PLAN ĆWICZEŃ

6 miesięcy × 30 dni = 180 plus 5 dni = 185 dni.

185 dni: 7 = 21,5 tygodnia, po 2 godziny = 43 treningi po 2 godziny. Do tego doliczamy dodatkowo 7 dwugodzinnych treningów (7 tygodni od 1 marca do 20 kwietnia), a także jeszcze 11 dwugodzinnych treningów w okresie od 20 kwietnia do 5 maja. Otrzymujemy więc 61 dwugodzinnych treningów, od których należy odliczyć 4 treningi, które będą stracone w dnie świąteczne w grudniu, styczniu i maju (obliczenie wykonać należy ściśle według kalendarza na dany rok).

W wyniku powyższych wyliczeń otrzymujemy ogólną cyfrę 114 godzin (57 lekcji), które na podstawie danych otrzymanych poprzednio rozdzielamy w sposób następujący:

DŹWIGANIE CIĘŻARÓW

1. Ćwiczenia kondycyjne — 20 godzin;
2. Ćwiczenia nieklasyczne (z odważnikami i sztangą); a także ćwiczenia na przyrządach — 20 godzin;

3. Trójbój olimpijski (wg programu igrzysk) — 40 godzin;
4. Treningi przed zawodami — 34 godziny.

Jeżeli zaś będziemy ćwiczyć zapaśników, to otrzymane godziny rozdzielimy w sposób następujący:

1. Ćwiczenia kondycyjne — 20 godzin;
2. Ćwiczenia specjalne na macie oraz gimnastyczne — 20 godzin.
3. Podstawowe pozycje zapaśnicze, chwyty, obrony i kontrchwyty (w stójce i w parterze) 40 godzin.
4. Treningi — 34 godziny.

UWAGI! Jeżeli zajdzie potrzeba to można zrobić pewne przesunięcia godzin z jednego działu na drugi, nawet już w czasie zajęć.

Każdy instruktor i trener winien pamiętać o tym, że poszczególna lekcja (dwie godziny ćwiczeń) nie jest abstrakcją, lecz ważną cząstką dobrze obmyślonego poprzednio procesu.

Każda lekcja jest ogniwem w łańcuchu wszystkich lekcji objętych planem, jest podstawą dla lekcji następnej i logicznym kontynuowaniem lekcji poprzedniej.

Opierając się na powyższym nie możemy ograniczyć się tylko wykonaniem jedynie planu ćwiczeń, lecz musimy również opracować tzw. plan lekcyjny.

IV. PLAN LEKCYJNY

Każda lekcja składa się ze 120 minut (bez przerwy), które rozdzielamy w sposób następujący:

1. ćwiczenia organizacyjne (organizacja uwagi ćwiczących i przygotowanie ich do ćwiczeń) — 5 minut,
2. ćwiczenia wstępne (ogólny rozwój fizyczny ćwiczących, wyrobienie kondycji i pewnych zalet psychofizycznych, a także przygotowanie organizmu ćwiczących do mających nastąpić inensywnych ćwiczeń) — 40 do 70 minut.
3. ćwiczenia specjalne (podstawowe) — (wyrabianie pewnych umiejętności, jak np. operowanie, bez szkody dla zdrowia, ciężkimi przedmiotami lub żywą wagą przeciwnika, opracowanie techniki atletycznej lub zapaśniczej) — 40 — 70 minut,
4. ćwiczenia końcowe (stosunkowe łagodzenie fizjologicznych i psychicznych wpływów spowodowanych intensywnymi ćwiczeniami) — 5 minut.

Zwiększenie lub zmniejszenie czasu w dziale ćwiczeń przygotowawczych, a także w dziale ćwiczeń specjalnych (podstawowych) zależy od przygotowania i kondycji ćwiczących (im lepiej będą kondycyjnie przygotowani ćwiczący tym mniej czasu w każdej lekcji można udzielić na dział drugi, zwiększając tym samym czas w dziale trzecim, i na odwrót.

Ponieważ każdy dział lekcji ma swoje zadanie, musimy wiedzieć o tych środkach, którymi dysponujemy dla najlepszego wykonania tych zadań:

dział 1. (zbiórki, zwroty, obroty, kroki, podskoki oraz ćwiczenia regulaminowe i elementarne);

dział 2. (marsz, marszobieg, bieg, ćwiczenia wolne oraz na przyrządach lub specjalne ćwiczenia na materacu);

dział 3. (ćwiczenia ze sztangą nieklasyczne i klasyczne lub chwyty, obrony i kontrchwyty zapaśnicze);

dział 4. (spokojne chodzenie, ruchy oddechowe, ćwiczenia rozluźniające, samomasaż i masaż wzajemny).

57 lekcji po 120 minut da w wyniku ogólną liczbę 6.840 min., które musimy podzielić na wszystkie działy wszystkich lekcji i konkretnie planować materiał do każdego działu w zależności od planowania poprzedniego.

Jeżeli przyjmiemy, że połowa lekcji będzie miała po 70 min. w dziale ćwiczeń wstępnych, a połowa lekcji po 40 min. w dziale ćwiczeń specjalnych, to otrzymamy następujące cyfry:

ćwiczenia organizacyjne 5 × 57 — 285 minut,
ćwiczenia wstępne 70 × 29 — 2.030 plus 40 × 28 — 1.120
(2.030 plus 1.120) = 3.150 minut.
ćwiczenia specjalne również 3.150 minut,
ćwiczenia końcowe również jak i wstępne 285 minut.

Ponieważ ćwiczenia organizacyjne i końcowe będą miały zawsze prawie, że jeden i ten sam materiał, nie wymagają one specjalnego skomplikowanego planowania, lecz za to do planowania materiału w działach 2 i 3 należy podejść bardziej dokłdnie.

Na przykład: otrzymane 3.150 minut przypadające na ćwiczenia wstępne dzielimy na 60, tzn. na 1 godzinę: 3.150 : 60 = 52,5 godz.; wiedząc z góry o tym, że wszystkie 57 lekcji będą zawierały w dziale wstępnym tylko 52 godziny, nie możemy zaplanować materiału więcej, aniżeli faktycznie można wykonać.

I. Na marsze, marszobiegi i biegi—2,5 godziny, na ćwiczenia wolne—10 godz., na ćwiczenia z przyrządami i na przyrządach — 25 godz., na ćwiczenia specjalne — 15 godz.

II. a) Atletyka. Ćwiczenia nieklasyczne — 10 godz., ćwiczenia oburęczne — 25 godz., ćwiczenia jednoręczne — 17,5 godz.

b) Zapaśnictwo. Ćwiczenia specjalne na macie — 10 godz., chwyty w stójce (wraz z obronami i kontrchwytami) — 20,5 godz., chwyty w parterze — 20 godz.

Taki podział godzin nie jest obowiązujący, lecz przykładowy i zależy w każdym wypadku od danych wstępnych.

Następnie należy rozdzielić cały materiał, zaplanowany do opracowania na każdą z poszczególnych 57 lekcji. Np.:

Lekcja 1 (podajemy materiał wyłącznie dla II i III działu).

a) Atletyka. Dział II. Bieg, ćwiczenia wolne o charakterze siłowym i rozciągającym mięśnie, ćwiczenia na drabinkach i na poręczach.

Dział III. Ćwiczenia z odważnikami (jeden odważnik trzymamy obydwoma rękami), nieklasyczne ćwiczenia ze sztangą (przysiady, pochylenia, skręty). Opracowanie startu i techniki oddychana.

b) Zapaśnictwo. Dział II. (Zasób materiału taki sam).

Dział III. Ćwiczenia specjalne na materacu („most“ z pozycji leżącej i klęczącej, huśtanie „na moście“, przewroty z „mostu“ w parter). Podstawowe pozycje zapaśnicze.

V. KONSPEKT LEKCJI

Konspekt taki należy układać przed każdą lekcją, na podstawie planu lekcyjnego. Konspekt lekcji jest konkretnym i szczegółowym rozpracowaniem każdej poszczególnej lekcji z planu lekcyjnego.

W konspekcie takim należy zaznaczyć, ile minut będzie trwało każde ćwiczenie, w jakiej kolejności i w jakich odmianach, a także wszystkie drobne dane o lekcji.

Posiadanie takiego konspektu jest konieczne, ponieważ konspekt jest ważną składową częścią planowania, które zapobiega niewłaściwemu przeprowadzeniu lekcji, niepożądanemu powtórzeniu materiału i które podwyższa poziom każdego wykładu.

Racjonalne planowanie wymaga również skrupulatnego prowadzenia dziennika kontroli obecności, księgi przeglądów lekarskich, dziennika uwag instruktora itp.

Tylko w ten sposób przeprowadzone planowanie będzie zawsze i w każdej bez wyjątku dziedzinie sportu podstawą do osiągnięcia pewnych sukcesów i usunie chaotyczność, która jeszcze niestety cechuje pracę poszczególnych instruktorów.

Frankiewicz Jerzy



JAN FAZANOWICZ

WSPIERANIE WYCHWYTEM NA PORĘCZACH

Wspieranie wychwytem z oporu na ramionach, a tym więcej ze zwisu przewrotowego w środku poręczy do podporu na rękach nie jest łatwe, zwłaszcza, jeżeli chodzi o prawidłowe wykonanie tego pierwiastka do podoporu o ramionach prostych. Wielu ćwiczących nie zdaje sobie sprawy z ważności dokładnego wykonywania wychwytu i dlatego nie stara się wykonać go tak, jak wymaga tego sama nazwa „wspieranie“, lecz zadawala się wzniesieniem się z oporu do podporu na rękach o ugiętych ramionach, przykurczonych, zamiast wyprostowanych nogach, opuszczonej w przód głowie względnie w bezwładnie utrzymanym w podporze — tułowia.

Wspieranie wychwytem na poręczach wykonywane bez kontroli, na swój sposób, którym ułatwia sobie ćwiczący przejście z oporu na ramionach lub ze zwisu do podporu, ciągiem, rwaniem czy też siłowym podrzutem bez zachowania wymaganej cechy, ma ten skutek, że ćwiczący nabiera wad, od których przez dłuższy czas trudno mu się potem uwolnić.

Przed przystąpieniem nauki wychwytu, ćwiczący powinni wzmocnić mięśnie ramion i tułowia, głównie mięśnie brzuszne, innymi ćwiczeniami, a następnie przerobić w oporze na ramionach w środku poręczy następujące ćwiczenia:

Wywijania w oporze na ramionach (ryc. 1).
Wywijanie do podporu przewrotnego na ramionach (ryc. 2).
Zamachem siad spojony na prawą lub lewą żerdź (ryc. 3).
Zamachem siad na lewe i prawe udo (ryc. 4).
Zamachem siad rozkroczny (ryc. 5).

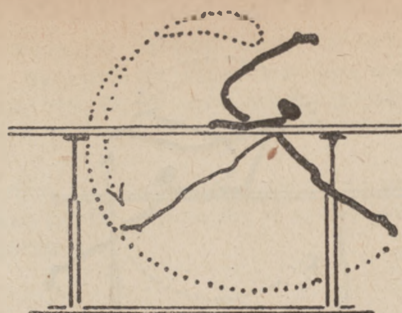
Właściwe wspieranie wychwytem wykonuje się w następujący sposób:

Oparcie na ramionach w środku poręczy uzyskujemy wyskokiem skośnym w przód, Ryc. 6. przez co otrzymamy pośredni zamach, który wykorzystamy do ponownego zamachu i wzniesienia nóg do podporu przewrotnego, (ryc. 2). należy wznieść wysoko, a następnie szybko je opuścić, tak, że przeduda znajdą się nad głową, po czym należy pchnąć nogami skośnie w przód w górę, (ryc. 7). Wykonany w ten sposób rzut wyniesie nas do podporu na rękach. Jeżeli pchnięcie nogami wykonane zostanie za późno, tj. za długo zatrzyma się nogi w podporze przewrotnym lub pchnie się nimi w przód, wtedy tułów opadnie w dół i wspierania wykonać nie można lub, co najwyżej, przejdziemy do podporu o ramionach ugiętych.

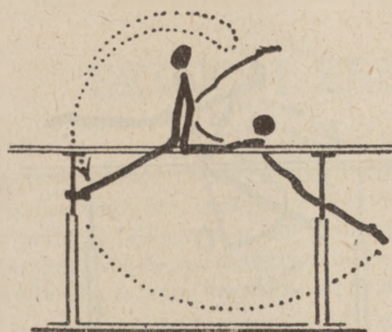
Wspieranie wychwytem, ze zwieszenia przewrotnego przodem, na początku lub w środku poręczy, wykonuje się w następujący sposób:



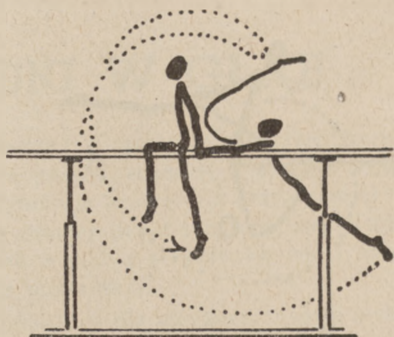
Ryc. 1



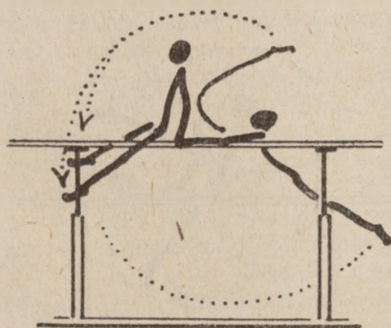
Ryc. 2



Ryc. 3



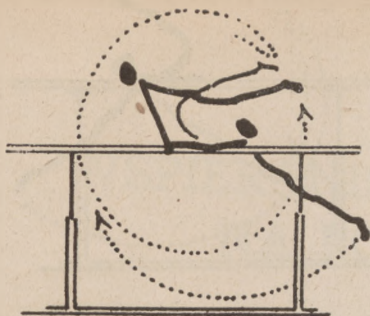
Ryc. 4



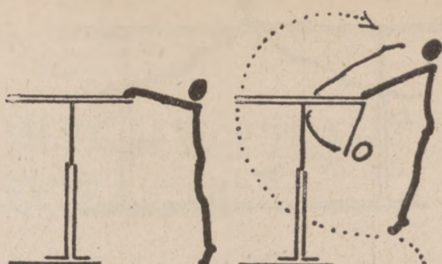
Ryc. 5



Ryc. 6

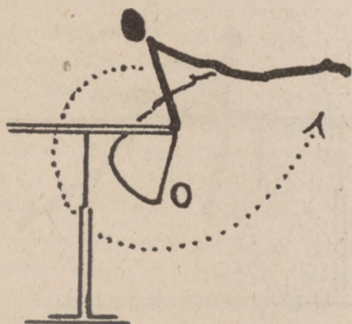


Ryc. 7

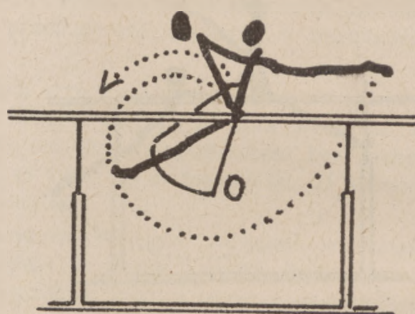


Ryc. 8

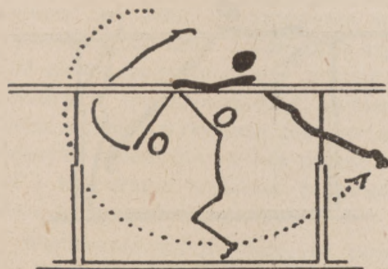
Ryc. 9



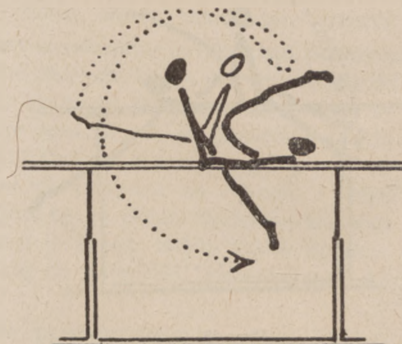
Ryc. 10



Rys. 13



Ryc. 11



Ryc. 12

Wykonujemy dochwyt na żerdzie wewnątrz poręczy (chwyt otwarty) i przybieramy postawę na palcach (ryc. 8). Następnie po wyskoku w górę spadamy do zwieszenia przewrotnego przodem (ryc. 9), po czym silnym pchnięciem nogami w górę wynosimy się ponad poręcze do podporu na rękach. (ryc. 10).

Po opanowaniu wspierania wychwytem ze zwisu przewrotnego na początku poręczy, przechodzimy do nauki tego samego wychwytu w środku poręczy, a następnie ze spadu do zwisu przewrotnego.

Przygotowanie:

Spad do zwisu przewrotnego przodem i zeskok do półprzysiadu zwieszonego (ryc. 11).

Spad—i wspieranie do oparcia na ramionach (ryc. 11, 6).

Spad — i wspieranie wychwytem do podporu na rękach (ryc. 13).

Spad do oparcia na ramionach i wspieranie wychwytem (ryc. 12) wykonuje się podobnie jak wspieranie wychwytem z oporu na ramionach (ryc. 7).

SKOKI I ZESKOKI W GŁĄB

Obserwując w życiu codziennym młodzież, a szczególnie dziatwę, zauważymy, że zarówno chłopcy jak i dziewczęta, zamiast schodzić z jakiegoś wzniesienia, zazwyczaj zeskakują, przy czym wykonują to więcej z przyjemności niż z potrzeby. Również w sali gimnastycznej chłopcy przed rozpoczęciem ćwiczeń skracają sobie czas wykonywaniem skoków w głąb z przyrządów, np. z konia kozła lub skrzyni, na które się wzajemnie podsadzają.

Przykłady te pouczają nas, że w gimnastyce dla młodzieży należy zeskokom i skokom w głąb poświęcić więcej uwagi oraz stosować je częściej z młodzieżą, bądź to gromadnie, bądź pojedynczo, zależnie od warunków miejscowych. Zaprawiając młodzież w zeskokach i skokach w głąb, wzmacniamy nogi i stawy skokowe, wyrabiamy odwagę, a zarazem uczymy prawidłowego stosowania tych skoków oraz zachowania się w czasie ich wykonywania.

Zeskoki możemy wykonywać z nisko ustawionych przyrządów, jak z ławek, kładek, skrzyni, na bok przewróconego konia itp., a zwiększając stopniowo wysokość przejdziemy do skoków w głąb, które najlepiej wykonuje się z pomostu, zawieszonego na drabinie.

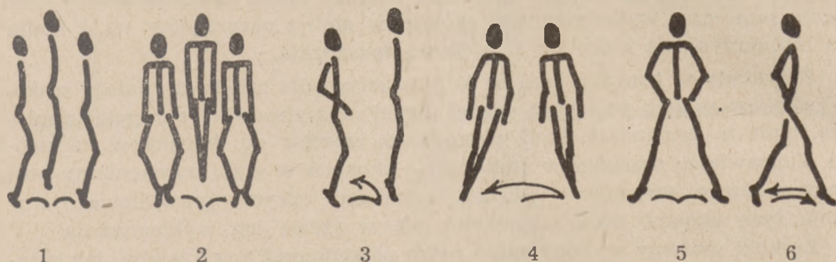
Zanim przystąpi się do wykonywania zeskoków z przyrządu, należy przedtem wyuczyć podskoków na miejscu i z miejsca, w wolnym rozstępie, gromadnie, następnie wyuczyć zeskoków z niskiego przyrządu, przy czym wymagać dokładnego wykonywania i bezwzględnego zastosowania się do uwag i wskazówek. Do przeskoków i zeskoków płynnych (strumieniem) można stopniowo przechodzić w miarę opanowania danego skoku.

U w a g a. Ćwiczącym wydaje się krótkie wyjaśnienia, które jednocześnie mogą służyć jako zapowiedzi, po których można wydać hasło „ćwicz!“

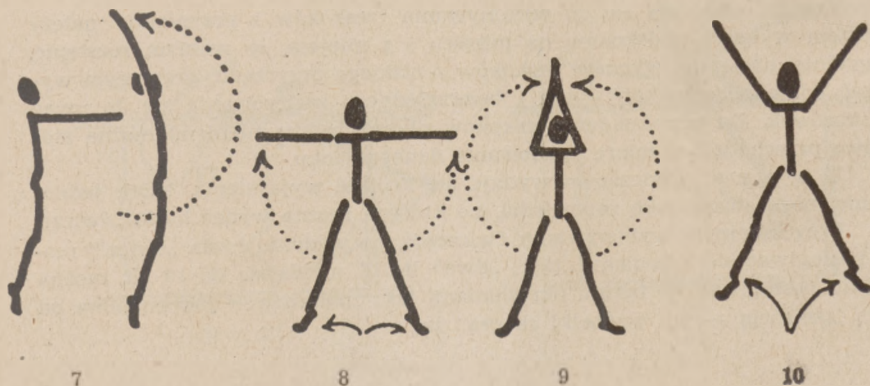
Przy kolejnym wykonywaniu ćwiczenia, po wydaniu hasła „ćwicz!“ można posługiwać się liczeniem: „raz“, „dwa“ itd. Z młodzieżą do 10 lat, można ponadto posługiwać się takimi określeniami jak: „pokażcie — jak się piłka od bija“, „pokażcie — jak wróbelki skaczą“ itp.

ZASÓB ĆWICZEŃ

1. Podskoki obunóż w miejscu.
2. Podskoki obunóż w przód (ryc. 1).
3. Podskoki obunóż w bok (ryc. 2) w lewo (prawo).
4. Podskoki obunóż w tył. Podobnie jak w przód.
5. Podskoki obunóż z ćwierćobrotem w lewo (prawo)
6. Podskoki obunóż z półobrotem w lewo (prawo).
7. Podskoki obunóż w przód i w tył (ryc. 3).
8. Podskoki obunóż w bok, w lewo i w prawo (ryc. 4).
9. Podskoki jednonóż do wykroku lewą (prawą).
10. Podskoki jednonóż do zakroku lewą (prawą).
11. Podskoki jednonóż do rozkroku lewą (prawą).
12. Podskoki obunóż do rozkroku (ryc. 5).
13. Podskoki obunóż wykroczno-zakroczne (ryc.6).
14. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — w przód, w bok, w tył.
15. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — z ćwierć i półobrotem w lewo (prawo).
16. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — do rozkroku i wykroku.
17. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — w przód z wymachem ramion w przód, w bok, w górę (ryc. 7).



1 2 3 4 5 6



7 8 9 10



11 12 13 14 15 16



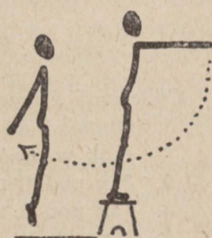
17



18



19



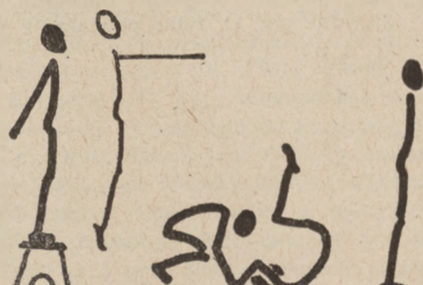
20



21



22



23

18. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — do wykroku, zakroku, rozkroku z wymachem ramion w bok (ryc. 8).
19. Jak pod 18. tylko z klaśnięciem nad głową (ryc. 9).
20. Jak pod 19. tylko z ćwierćobrotem w lewo (prawo).
21. Dwa podskoki w miejscu, trzeci do rozkroku, przy czwartym nogi złącz i wymach ramion w bok.
22. Jak pod 21. tylko z ćwierć obrotem w lewo (prawo).
23. Jak pod 21. tylko z klaśnięciem nad głową.
24. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — w górę, w locie rozrzut nóg w bok, ramiona w górę na zewnątrz (ryc. 10).
25. Dwa podskoki w miejscu, — trzeci ze skurczem lewej (prawej). (ryc. 11).
26. Jak pod 25 tylko skurcz obunóż (ryc. 12).
27. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — z odrzutem lewej (prawej) nogi w bok (ryc. 13).
28. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — z odrzutem lewej (prawej) nogi w tył (ryc. 14).
29. Jak pod 28. tylko z wyrzutem nogi w przód (ryc. 15).
30. Dwa podskoki w miejscu, trzeci — z wyrzutem obu nóg w przód do rozkroku (ryc. 16).

PRZESKOKI i ZESKOKI Z ŁAWKI

Ćwiczenia gromadne 5 — 6 ćwiczących przy jednej ławce.

1. Oprzej lewą (prawą) nogę na ławce, ramiona w tył — wejście i zeskok w przód (ryc. 17).
2. Jak pod 1. tylko z ćwierćobrotem w lewo (prawo).
3. Jak pod 2. tylko z półobrotem.
4. Z postawy na ławce, ramiona w tył — zeskok w przód z wymachem ramion w przód, w górę i w górę na zewnątrz (ryc. 18).
5. Jak pod 4. tylko z obrotami.
6. Z postawy bokiem, odrzutem lewej (prawej) nogi w bok, zeskok z wymachem ramion w bok (ryc. 19).
7. Jak pod 6. tylko z ćwierćobrotem.
8. Z postawy na ławce, ramiona w przód — zeskok w tył (ryc. 20).
9. Z postawy na ławce, ramiona w tył — zeskok w przód z półobrotem i wymachem ramion w górę na zewnątrz (ryc. 21).
10. Jak pod 4. tylko do przysiadu podpartego (ryc. 22).
11. Jak pod 10. tylko z obrotami.
12. Jak pod 11. tylko powiązać z przewrotem w przód (ryc. 23).

(c. d. n.)

Jan Fazanowicz

Z POSIEDZEŃ, TOWARZYSTW i ZJAZDÓW

NACZELNA RADA MŁODZIEŻY I KULTURY FIZYCZNEJ
POWSZECHNA ORGANIZACJA „SŁUŻBA POLSCE“
GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

Na posiedzeniu Sejmu w dn. 28 stycznia br. przyjęto ustawę o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży.

Poniżej podajemy w streszczeniu tekst wymienionej ustawy.

Ustawa o powszechnym obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży ma na celu włączenie jak najszerszych rzesz młodzieży do ogólnonarodowego wysiłku odbudowy kraju, przygotowanie nowych, młodych pracowników przemysłu, rolnictwa i innych dziedzin gospodarki narodowej przez upowszechnienie przysposobienia zawodowego, wychowanie młodzieży w zamiłowaniu do pracy oraz rozwijanie tężyzny fizycznej i przygotowania się do obrony niepodległości i ustroju demokratycznego Polski.

Dla ustalenia wytycznych realizacji powszechnego obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, należytego rozwoju kultury fizycznej i sportu oraz dla czuwania nad należytym ich realizowaniem, ustawa przewiduje powołanie przy Prezesie Rady Ministrów — **Naczelnej Rady Młodzieży i Kultury Fizycznej**, która będzie posiadała swoje odpowiedniki na szczeblu wojewódzkim, powiatowym, i miejskim. Obok Naczelnej Rady Młodzieży i Kultury Fizycznej, powołany zostanie **Główny Urząd Kultury Fizycznej** i jego terenowe odpowiedniki dla bezpośredniego kierowania sprawami kultury fizycznej oraz **Powszechna Organizacja „Służba Polsce“** jako czynnik bezpośredniego kierowania wykonaniem powszechnego obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego młodzieży.

Naczelna Rada Młodzieży i Kultury Fizycznej składać się będzie, w myśl ustawy z 25 osób. Z tego 23 członków Rady powołuje Prezydent Rzeczypospolitej, na wniosek Prezesa Rady Ministrów, spośród kandydatów, których przedstawią organizacje młodzieżowe — OM TUR, ZWM, ZMW, „Wici“ i ZMD oraz Komisja Centralna Zw. Zawodowych, Zw. Samopomocy Chłopskiej i naczelny organ zrzeszeń sportowych. Obok tego do Naczelnej Rady Młodzieży i Kultury Fizycznej wejdą z urzędu Komendant Główny Powszechnej Organizacji „Służba Polsce“ i Dyr. Głównego Urzędu Kultury Fizycznej.

Powszechna Organizacja „Służba Polsce“ działać będzie w myśl ustawy poprzez własne organy, jakimi są: Główna Komenda oraz komendy wojewódzkie, powiatowe, miejskie i gminne. Poza tym przy poszczególnych minister-

stwach, jak Odbudowy, Przemysłu i Handlu, Rolnictwa i Reform Rolnych, Komunikacji, Poczt i Telegrafów, Lasów, Oświaty, Zdrowia, Administracji Publicznej i Ziem Odzyskanych, pracować będą specjalne wydziały dla współdziałania z Powszechną Organizacją „Służba Polsce" w zakresie fachowego szkolenia zawodowego, jak również w sprawach ewidencji, kwalifikacji i mobilizacji młodzieży dla wykonania powszechnego obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

Komendanta głównego „Służby Polsce" mianuje Prezydent RP na wniosek Ministra Obrony Narodowej. Zastępców komendanta głównego i komendantów wojewódzkich mianuje Minister Obrony Narodowej na wniosek komendanta głównego „Służby Polsce".

Powszechny obowiązek przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego obejmuje młodzież obojga płci w wieku od 16—21 lat włącznie oraz osoby do 30 roku życia, które nie odbyły zasadniczej służby wojskowej.

Obowiązkowi temu nie podlegają osoby uznane za niezdolne do pracy fizycznej, kobiety zamężne lub sprawujące pieczę macierzyńską, osoby pełniące służbę wojskową, jedyni żywiciele rodzin oraz duchowni wszystkich wyznań, uznanych przez władze państwowe, o ile otrzymali już święcenia lub złożyli śluby zakonne. Od wykonania przysposobienia zawodowego mają być zwolnieni w całości lub częściowo funkcjonariusze państwowi, samorządowi, pracownicy zakładów państwowych, samorządowych i spółdzielczych, nauczyciele szkół prywatnych, członkowie władz zrzeszeń młodzieżowych i osoby zatrudnione w tych zrzeszeniach oraz uczniowie szkół zawodowych. Zwolnień udziela Komendant Główny „Służby Polsce" lub z jego upoważnienia, podlegli mu komendanci terenowi.

W związku z tym organizowanie wczasów dla młodzieży, podlegającej powszechnemu obowiązkowi przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, wykorzystane być musi dla spełnienia przez młodzież tego obowiązku Komendant Główny „Służby Polsce" może zezwolić na organizowanie wczasów bez równoczesnego prowadzenia przysposobienia, o ile młodzież, objęta tymi wczasami, pozostaje w stosunku pracy najemnej lub wykonuje pracę na zasadzie stosunku prawno - publicznego.

Powszechny obowiązek przysposobienia zawodowego obejmuje naukę i wykonanie pracy okresowej lub dorywczej, przy czym nie może to trwać w stosunku do młodzieży przedpoborowej więcej niż 6 miesięcy, a w stosunku do młodzieży w wieku poborowym i starszej — czas trwania szkolenia równy jest okresowi normalnej służby wojskowej. Czas trwania nauki i pracy dorywczej nie może przekroczyć trzech dni w miesiącu.

Przysposobienie zawodowe odbywać się będzie w jednostkach organizacyjnych, jak brygady, bataliony, hufce i drużyny.

Młodzież pracować będzie w brygadach 6 godzin dziennie, resztę czasu poświęci nauce i przysposobieniu wojskowemu i fizycznemu. Członkowie poszczególnych jednostek organizacyjnych „Służby Polsce" otrzymują w okresie wykonywania powszechnego obowiązku przysposobienia mieszkanie, wyżywienie i umundurowanie oraz korzystać będą z bezpłatnej opieki lekarskiej.

Młodzież, która wyróżni się w pracy i nauce, otrzyma stopnie służbowe i odznaki.

Powszechny obowiązek wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego obejmuje swym programem ćwiczenia cielesne i wyszkolenie sportowe oraz wyszkolenie w zakresie przysposobienia do służby wojskowej i do wojskowej służby pomocniczej.

W stosunku do osób, które nie spełnią obowiązku przysposobienia zawodowego, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego ustawa przewiduje sankcje karne.

Ustawa przewiduje również, że młodzież, która rzetelnie spełni swój obowiązek wobec odbudowującego się kraju, będzie miała zagwarantowane skrócenie czasu trwania zasadniczej służby wojskowej oraz pierwszeństwo w przyjęciu do zakładów naukowych, szkół wojskowych i otrzymaniu stypendiów oraz pierwszeństwo w przyjęciu do pracy w zakładach państwowych i samorządowych.

Z DZIAŁALNOŚCI POLSKIEGO TOWARZYSTWA KRAJOZNAWCZEGO

Polskie Towarzystwo Krajoznawcze posiada w swej historii piękne karty i wielki dorobek, dowodzący zasług tej organizacji dla kraju.

PTK założone zostało w r. 1906 w Ogrodzińcu, w zaborze rosyjskim, z inicjatywy znanego propagatora krajoznawstwa — Aleksandra Janowskiego. Celem Towarzystwa było popularyzowanie piękna naszego kraju, propaganda turystyki, zapoznawanie miłośników krajoznawstwa z zabytkami przeszłości, z życiem ludu, jego zwyczajami itp. Działalność Towarzystwa rozszerzyła się wkrótce z zaboru rosyjskiego na austriacki i pruski, i nabrała w związku z tym specyficznego charakteru, budziła bowiem wśród mieszkańców wszystkich trzech zaborów poczucie wspólnoty narodowej i miłości dla swego kraju. Słuszna też była przydana w potocznej mowie Towarzystwu nazwa „Ministerstwa Polskości".

Okres międzywojenny stanowi piękną kartę w działalności PTK, które prowadziło w tych latach ożywioną i szeroko rozgałęzioną akcję popularyzowania wiedzy o kraju i zamiłowania do turystyki wśród wszystkich warstw ludności.

Ostatnia wojna przekreśliła cały dorobek Towarzystwa. Schroniska wycieczkowe i turystyczne zostały zniszczone i rozgrabione, muzea, wydawnictwa, pisma, słowniki geograficzne, przewodniki i prospekty, archiwum fotograficzne — wszystko to poszło z dymem.

Ale już w lutym r. 1945 podjęto pracę na nowo. I przyznać trzeba, że nigdy chyba jeszcze PTK nie miało tak wielkich szans rozwoju jak obecnie, gdy dzięki instytucji wczasów krajoznawstwo i turystyka stały się dostępne dla najszerszych mas, a Ziemie Odzyskane rozległym i jakże wdzięcznym terenem ekspansji. Przed zasłużoną instytucją stanęły nowe zadania. PTK rozpoczęło pracę przy wydatnym poparciu ministerstw Oświaty i Komunikacji przygotowując się do objęcia roli naczelnej społecznej organizacji turystycznej. Obecnie PTK dysponuje już 30 oddziałami, rozsianymi po całej Polsce, wydaje znowu dwa własne czasopisma („Ziemia" i „Orli lot"), porządkuje ocalałą częściowo bibliotekę (8 000 tomów). PTK prowadzi własne liczne schroniska w Karkonoszach, na Mazurach, na Pomorzu Zachodnim i w centrum kraju.

W oparciu o pomoc finansową rządu PTK przystępuje do znakowania szlaków turystycznych oraz organizowania sieci dalszych domów turystycznych i schronisk. M. in. w Warszawie projektowane jest wybudowanie wielkiego schroniska wycieczkowego na 5.000 miejsc. Organizowane będą kursy dla przewodników turystycznych, wydawane mapy i plany turystyczne. W porozumieniu z Funduszem Wczasów pracowniczych PTK projektuje zorganizowanie sieci wczasowisk campingowych pod większymi miastami. Na polu propagandowo - wydawniczym PTK pracuje wespół z Polskim Archiwum Krajoznawczym, które w ciągu trzech lat swej działalności wydało 25 publikacji ilustrowanych z zakresu krajoznawstwa i turystyki (m. in. źródłowy przewodnik „Uzdrowiska Polskie" z szerokim uwzględnieniem Ziem Odzyskanych). Archiwum PTK zasila wystawy szkolne i świetlice doskonałymi zbiorami zdjęć fotograficznych. M. in. archiwum opracowało dla Ministerstwa Komunikacji działy krajoznawcze na objazdowe wystawy po krajach zachodniej Europy i Ameryki.

Pracy Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego przyświeca piękne motto: „Polska posiada wszystkie dane, by stać się ośrodkiem turystyki międzynarodowej. Chodzi tylko o to — abyśmy najpierw sami znali swój kraj i doceniali jego piękno"!

A. T. Miller

Z DZIAŁALNOŚCI KCZZ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

W dniu 15 stycznia odbył dyrektor, inż. Kuchar, konferencję z przedstawicielami KCZZ w osobach: dr. Zajączkowskiego i Kosmana. Tematem konferencji było sprawozdanie KCZZ z działalności za r. 1947 oraz ustalenie planu pracy na r. 1948.

Ustalono, że KCZZ stanowić będzie zasadniczy pion patronalny w realizacji zagadnień kultury fizycznej i sportu w miastach, i ośrodkach fabrycznych. Dalej ustalono plan pracy i kalendarz imprez na r. 1948, który przedstawia się następująco:

1) w dn. 1 maja KCZZ zorganizuje, przy współpracy PZLA i innych organizacji sportowych, masowe biegi na przełaj na terenie całej Polski.

2) w ciągu całego r. 1948 KCZZ weźmie czynny i najżywszy udział w organizowanej przez PUWF akcji propagandy pływania,

3) w dn. 21 — 22 lipca KCZZ zorganizuje w całej Polsce okręgowe mistrzostwa we wszystkich działach sportu. Żadne inne oficjalne imprezy sportowe w tym terminie nie będą się odbywać,

4) w dn. 19 — 22 sierpnia odbędą się w Warszawie I Ogólnopolskie Igrzyska Sportowe Związków Zawodowych, oraz I Zlot i Pokaz z zakresu Kultury Fizycznej. W pokazie weźmie udział 2000 mężczyzn i 1000 kobiet. Również i w tym terminie zawieszone będą wszelkie inne oficjalne imprezy sportowe.

Igrzyska Sportowe Związków Zawodowych będą ogólnopolskim świętem Kultury Fizycznej świata pracy,

5) w jesieni KCZZ organizować będzie masowe marsze zespołowe,

6) w zimie KCZZ weźmie udział w akcji propagandowej sportu zapaśniczego.

Następnie ustalono plan pracy wyszkoleniowej na szczeblu centralnym. W ramach akcji upowszechnienia kultury fizycznej KCZZ w ścisłej współpracy z PUWF przeszkoli w r. 1948 3000 ludzi na różnych obozach i kursach.

Ponadto wyszkolonych zostanie dla KCZZ 2000 przodowników i instruktorów w 5 podstawowych dyscyplinach sportu: gimnastyce, pływaniu, lekkoatletyce, piłce ręcznej oraz boksie (dla mężczyzn) i tańcach narodowych i regionalnych (dla kobiet).

W r. 1948 przeprowadzone też zostaną 2 kursy specjalne dla referentów organizacyjnych kultury fizycznej i sportu. Na kursach tych wyszkolonych zostanie 100 specjalistów, którzy następnie organizować będą wychowanie fizyczne i sport w poszczególnych Związkach Zawodowych na terenie całego kraju.

Ustalono wreszcie, że w najbliższym czasie zwołana zostanie przez PUWF specjalna konferencja, poświęcona sprawie reorganizacji sportu.

WIZYTA RENE ROUSSEAU W POLSCE

W Warszawie bawił jako gość KCZZ, René Rousseau, sekretarz FSGT. — Pracowniczej Federacji Gimnastyki i Sportu. René Rousseau jest dziennikarzem, redaktorem oficjalnego organu FSGT — dwutygodnika „Sport".

Przyjazd tow. Rousseau do Warszawy miał na celu zaproszenie polskich sportowców związkowych na wielkie święto sportu robotniczego, które odbędzie się w Paryżu w dniach 9 — 17 maja. W święcie tym wezmą udział wszystkie kraje, posiadające centrale sportowe Związków Zawodowych.

Przed wyjazdem do Polski tow. Rousseau odwiedził Bułgarię, Rumunię, Czechosłowację, Austrię, Jugosławię i Węgry, które zaproszenie przyjęły. Po za tym swój udział w święcie sportowym zadeklarowały: Finlandia, Belgia, Szwajcaria, Anglia, Holandia i Italia.

Jak widzimy, święto jest zakrojone na wielką skalę. Wezmą w nim udział przedstawiciele tych wszystkich państw, gdzie związki zawodowe mają możliwości swobodnego i szerokiego rozwoju i działania. Władze sportowe KCZZ ustosunkowały się przychylnie do zaproszenia. Udział w święcie wezmą prawdopodobnie piłkarze, pięściarze, kolarze i piłkarze ręczni, a być może i lekkoatleci.

Drużyny piłkarskie, biorące udział w turnieju, podzielone zostaną na dwie grupy „A" i „B", zwycięzcy, których zakwalifikują się do rozgrywek finałowych.

Mecze piłkarskie w grupach oraz inne spotkania sportowe rozgrywać się będą w Strassburgu, Lille i Lens, zaś finały w Paryżu, Rouen i Le Mans. rozgrywkach odbędzie się w Paryżu międzynarodowa konferencja sportu pracowniczego.

AKCJA WCZASÓW ZIMOWYCH

Rok 1947 upłynął pod znakiem wytężonej pracy we wszystkich dziedzinach życia gospodarczego. Słusznie więc postąpiła dyrekcja Funduszu Wczasów KCZZ, dając możność wypoczynku szerokim masom naszych robotników i pracowników umysłowych. A wypoczęło ich w przeszłym roku dużo, bo około 250 tysięcy, tzn. o 20 tys. więcej niż to przewidziano w planie.

Domy Wypoczynkowe w Zakopanem, w Szklarskiej Porębie, w Karpaczu i w innych miejscowościach nie mogą pomieścić w swych murach wszystkich wczasowiczów. I ciągle napływają zgłoszenia do dyrekcji Funduszu Wczasów KCZZ. Na wyjazd do Karpacza zgłosiło się już teraz 3 000 ludzi. Prawdopodobnie ze względu na mające się tam odbyć igrzyska narciarskie. **W stosunku do wczasów zimowych ubiegłego roku, nastąpiła teraz znaczna poprawa. Zrozumiano, że w zimie można równie dobrze wypocząć jak w lecie.** Prawie we wszystkich domach wypoczynkowych miejsca zamówione są do 15 lutego.

Wczasowicze korzystają w całej pełni z przyjemności zimowych. Przychodzi im tu z pomocą Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego, który w okresie od 15 do 23 stycznia urządził w Zakopanem kurs instruktorski jazdy na nartach, i zarezerwował dla KCZZ 40 miejsc.

Nie pozostało w tyle i Polskie Towarzystwo Tatrzańskie, które od 1 lutego prowadzi kursy jazdy na nartach dla wszystkich. I dla początkujących i dla zaawansowanych.

Miłą niespodzianką dla Zakopanego był przyjazd Węgrów — włókniarzy, którzy byli gośćmi włókniarzy polskich. Węgrzy wyjechali od nas zadowoleni, z miłymi wspomnieniami. W ramach międzynarodowej wymiany robotników, przyjadą jeszcze do Polski Czesi, Bułgarzy, Jugosłowianie i Rumuni.

Dyrekcja Funduszu Wczasów KCZZ idzie na rękę naszej, zrzeszonej w Związkach młodzieży; ZWM i OM TUR mają także własne domy wypoczynkowe np. na Dolnym Śląsku lub w Zakopanem. ZWM-owcy i OMTUR-owcy należący do Związków Zawodowych, mogą więc w stu procentach wykorzystać swoje urlopy. I tak w czasie świąt Bożego Narodzenia przyjechali do Spały na dwutygodniowy okres ZWM-owcy z województwa olsztyńskiego.

Smutno i to bardzo smutno przedstawia się sprawa wczasów i kuracji dla mieszkańców wsi. Podobno przeznaczono na ten cel 15 milionów złotych. Co najmniej tysiąc chłopów mogło się kurować w naszych uzdrowiskach. Niestety. Pieniądze do końca roku 1947 leżały bezużytecznie.

Akcja wczasów w roku 1948 obejmie prawie że dwukrotnie szersze masy naszych robotników. Plan na rok bieżący przewiduje 400 tysięcy miejsc. I jeżeli w ubiegłym roku większa część wczasowiczów zaliczała się do pracowników umysłowych, to w tym roku Dyrekcja Funduszu Wczasów KCZZ idzie po tej linii, by umożliwić wyjazd do uzdrowisk naszym robotnikom i włókniarzom, górnikom i metalowcom.

A na ostatnim posiedzeniu Rady Wczasów poruszono sprawę wykorzystania terenów pięknego Mazursko - Warmińskiego Pojezierza. Możliwe że jeszcze w tym roku nasi robotnicy poznają ten uroczy zakątek Polski.

SPORT W PROGRAMACH ZRSS

Obradująca ostatnio Główna Komisja Techniczna przy Zarządzie Głównym Związku Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych ustaliła kalendarz poważniejszych imprez, które w roku bieżącym będą przeprowadzone w poszczególnych dniach sportu.

Urządzone będą następujące duże imprezy: lekkoatletyczne, kolarskie, piłki ręcznej, sportów zimowych, bokserskie, zapaśnicze i pływackie;

Lekkoatletyka: 4 kwietnia — okręgowe wiosenne biegi na przełaj — mężczyzn, kobiet i juniorów, 1 maja — okręgowe święta sportu robotniczego, wrzesień — mistrzostwa lekkoatletyczne ZRSS, październik — jesienne biegi na przełaj, w okręgach.

Kolarstwo: maj — w okręgach kolarskie mistrzostwa szosowe indywidualne i drużynowe, czerwiec — mistrzostwa kolarskie torowe ZRSS drużynowe i indywidualne w Kaliszu, czerwiec — kolarskie mistrzostwa szosowe ZRSS na dystansie 100 km w Bydgoszczy.

Gry sportowe: luty—mistrzostwa ZRSS w tenisie stołowym, drużynowe i indywidualne, luty — mistrzostwa w piłce koszykowej, kobiet i mężczyzn, marzec — mistrzostwa w piłce siatkowej, kobiet i mężczyzn, wrzesień — mistrzostwa w szczypiorniaku w Katowicach, listopad — mistrzostwa okręgowe w piłce siatkowej — kobiet i mężczyzn, grudzień — mistrzostwa okręgowe w piłce koszykowej — kobiet i mężczyzn.

Sporty zimowe: 16 — 18 stycznia — mistrzostwa narciarskie okręgu katowickiego — w Wiśle, wrocławskiego — w Szklarskiej Porębie, krakowskiego — w Krynicy; 12—15 lutego—mistrzostwa narciarskie ZRSS w Szklarskiej Porębie oraz w lutym — mistrzostwa hokejowe w Karpaczu.

Boks: luty — mistrzostwa indywidualne ZRSS w boksie w Katowicach, 9 maja — zawody bokserskie ZRSS—drużynowy mistrz Polski w Łodzi.

Zapaśnictwo: marzec — mistrzostwa zapaśnicze ZRSS w Krakowie.

Pływanie: luty — mistrzostwa pływackie ZRSS w Poznaniu; czerwiec— w okręgach turnieje pływackie młodzików; lipiec — okręgowe mistrzostwa pływackie — kobiet i mężczyzn; 21 — 22 sierpnia — mistrzostwa pływackie ZRSS w Warszawie; 28 listopada — czwórmecz pływacki Katowice — Warszawa — Poznań — Łódź, w Poznaniu.

Jak widzimy jest to program bogaty, którego realizacja przyczyni się do dalszego podniesienia poziomu sportu robotniczego.

Z DZIAŁALNOŚCI OM TUR NA POLU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

26 kursów różnych stopni i 25 imprez sportowych, oto zasadniczy program wydziału sportowego KC OM TUR na rok 1948. Z zagadnień organizacyjnych na czoło wysuwa się sportowa opieka nad młodzieżą szkolną oraz współpraca OM TUR przy reorganizacji sportu.

Jeśli idzie o akcję wyszkoleniową w minionym roku — to urządzone przez OM TUR kursy szkoleniowe były liczniej obesłane niż w r. 1946. W celu uzupełnienia braków odczuwanych w kadrze instruktorskiej, zorganizowano w okresie zimowym i letnim kursy wyszkoleniowe i kondycyjne. W ramach akcji wczasów zimowych, Wydział sportowy zorganizował 5 dwutygodniowych kursów masowego szkolenia narciarskiego w Międzygórzu i Karpaczu, z udziałem 2 000 uczestników. W Zakopanem przeprowadzono 25-dniowy kurs kondycyjny dla 30 zawodników. W okresie letnim zorganizowano 17 kursów wyszkoleniowych i kondycyjnych w Koszęcinie i Jeleniej Górze dla przodowników: piłki nożnej, piłki ręcznej, boksu, lekkoatletyki, pływania oraz kursy żeglarstwa. Wyszkolono 1 560 młodzieży; tytuły przodowników otrzymało 186 uczestników i żeglarza morskiego — 16

Na r. 1948 opracowano program znacznie większy od poprzedniego i akcja szkoleniowa obejmie znacznie większą ilość uczestników. Opracowano łącznie na sezon zimowy i letni 36 kursów różnych stopni z różnych dziedzin sportowych. Będą to kursy dla zawodników, przodowników, pomocników instruktora i instruktorów. Kursy będą prowadzone w ośrodkach w całym kraju.

Jeśli idzie o imprezy, to zaplanowano 25. Najważniejsze z nich:

Od 17 do 18 stycznia krajowe zawody pływackie KS OM TUR na krytej pływalni w Warszawie, od 12 do 15 lutego narciarskie mistrzostwa OM TUR i ZRSS w Szklarskiej Porębie, od 5 do 7 marca międzynarodowe zawody narciarskie organizacyj młodzieżowych w Karpaczu, 4 kwietnia okręgowe biegi na przełaj WK OM TUR we wszystkich województwach, 1 maja okręgowe święto sportowe we wszystkich województwach, od 26 do 27 czerwca krajowe zawody kolarskie torowe KS OM TUR w Kaliszu, od 27 do 29 sierpnia ogólnopolski zlot OM TUR. W ramach zlotu odbędą się zawody sportowe w gimnastyce, lekkoatletyce, piłce ręcznej, pływaniu oraz ogólnopolski zjazd gwiaździsty motocyklistów i kolarzy KS OM TUR. Od 11 do 12 września krajowe zawody motocyklowe na torze żużlowym i 13 do 14 listopada zawody bokserskie KS OM TUR w Warszawie. Najaktualniejsze zagadnienia organizacyjne, które winny być rozwiązane jeszcze w roku bieżącym, to objęcie opieką młodzieży szkolnej pod względem organizacyjnym, wyszkoleniowym oraz zaopatrzenie w sprzęt sportowy. Sportowa młodzież szkolna winna być kierowana do sportowych klubów młodzieżowych, a międzyszkolne kluby sportowe winny współpracować z organizacjami młodzieżowymi.

Dalsze zagadnienia, to nawiązanie ściślejszej współpracy organizacyj młodzieżowych z Polskimi Związkami Sportowymi, przez delegowanie do związków przedstawicieli organizacyj młodzieżowych, rozpracowanie umasowienia sportu w oparciu o organizacje młodzieżowe, czynną współpracą OM TUR, jako organizacji młodzieżowej ideowo-wychowawczej przy reorganizacji sportu, współpraca przy opracowaniu regulaminu młodzieżowej odznaki sportowej, a wreszcie zagadnienie współpracy organizacyj młodzieżowych z Wydziałem Młodzieżowym KCZZ.

OM TUR dołoży wszelkich starań, aby wszystkie wymienione zagadnienia znalazły się na porządku dziennym tegorocznej pracy i zostały rozwiązane w myśl założeń ideowych organizacji.

Z DZIAŁALNOŚCI SAMOPOMOCY CHŁOPSKIEJ W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

Dyrektor PUWF i PW, inż. Kuchar Tadeusz, odbył w dniu 14 stycznia rb. konferencję z przedstawicielami Zarządu Głównego Samopomocy Chłopskiej — pos. Ratajem, ob. Krupą i Makarewiczem.

Przedstawiciele Samopomocy Chłopskiej złożyli dyrektorowi Kucharowi sprawozdanie za rok 1947 z pracy na polu usportowienia wsi.

Na konferencji ustalono, że Samopomoc Chłopska stanowić będzie pion patronalny w realizacji całości zagadnień kultury fizycznej i sportu na wsi. PUWF i PW dąży na polu realizacji powszechności wf i sportu na wsi do jednolitej akcji wespół z powszechną organizacją „Służba Polsce" oraz z Samopomocą Chłopską.

Ustalono, że współpraca PUWF z Samopomocą Chłopską pójdzie dwutorowo:

— w PUWF powstanie specjalna komórka dla opracowania długofalowego planu pracy na polu kultury fizycznej i sportu na wsi (włącznie z planem organizacji i budowy sieci „Domów Ludowych");

— Zw. Samopomocy Chłopskiej opracuje plan i kalendarz świąt i imprez sportowych na r. 1948 oraz przedłoży w związku z tym PUWF zapotrzebowanie materiałowe na przeprowadzenie zamierzonej akcji i preliminarz budżetowy na rok 1948.

Ustalono, że w końcu stycznia odbędzie się następna konferencja dla ustalenia planu pracy i kalendarza na r. 1948 oraz omówienia sposobu współpracy między PUWF i organizacją „Służba Polsce" oraz Zw. Sam. Chłopskiej.

„IGRZYSKA BAŁKAŃSKIE"

W ubiegłym miesiącu odbyła się u dyrektora Państwowego Urzędu WF i PW — inż. Tadeusza Kuchara, konferencja z sekretarzem generalnym Komitetu Fiz. Kultury Republiki Jugosławii — Mirosławem Kreacicem. Na konferencji tej ustalono, że Polska weźmie udział w Igrzyskach Bałkańskich.

Oficjalnie zostało już ustalone że sportowcy polscy wezmą udział w Igrzyskach w następujących konkurencjach: w gimnastyce (13.VI.48 na Węgrzech), w koszykówce (20.6.48 w Sofii), w siatkówce (12.9.48 w Sofii), w lekkiej atletyce (19.9.48 w Jugosławii), w kolarstwie (18.6.48 na Węgrzech), w zapaśnictwie (30.5.48 w Jugosławii), w szachach (7.11.48 w Rumunii), w boksie (12.9.48 w Albanii) i w piłce nożnej. Ponieważ jednak terminarze sportowe związków piłkarskich są już ustalone, start polski pociągnąłby za sobą konieczność przeprowadzenia w nich poważnych zmian. Z uwagi na to, Polska w roku bieżącym udziału w rozgrywkach piłkarskich nie weźmie.

Udział Polski w pozostałych działach sportu oficjalnie nie został jeszcze zatwierdzony; działy te jedynie omówiono. Pływanie odbędzie się 6.8.48 w Albanii dla pływaków, którzy nie wezmą udziału w Igrzyskach Olimpijskich. W jeździectwie Polska weźmie udział, o ile do czasu rozgrywania tej konkurencji w ramach Igrzysk (15.10.48 w Bułgarii), sport ten zostanie u nas należycie zorganizowany i będzie stał na odpowiednim poziomie.

W szczypiorniaku — Polska udział weźmie. Zawody organizują Węgry w formie turnieju miast. Do tej pory udział swój zgłosiły: Jugosławia, Rumunia i Węgry.

Tenis stołowy — w organizowanych przez Jugosławię zawodach, które odbędą się w konkurencjach męskich i żeńskich, startować będą drużyny narodowe zgłoszonych państw. Termin zawodów nie został jeszcze ustalony.

Podnoszenie ciężarów — zawody organizują Węgry pod koniec 1948 r.

W szermierce, organizowanej przez Rumunię, Polska będzie uczestniczyć.

Hokej na lodzie — uwagi na brak lodu, spowodowany łagodną zimą, w marcu będzie zwołana konferencja w celu uzgodnienia przyszłego programu zawodów.

Motocyklizm, szybownictwo i jachting morski i śródlądowy, organizowane przez poszczególne kraje, odbędą się z udziałem wszystkich państw uczestniczących w Igrzyskach.

PAŃSTWOWY URZĄD WF i PZN — SZKOŁĄ NARCIARZY

Sportem, który winien stać się dziś popularny i ogarnąć masy, jest niewątpliwe narciarstwo, ze względu na jego wartości wychowawcze, zdrowotne i sportowe oraz dzięki jego niezwykłej atrakcyjności.

Właśnie dziś, kiedy dzięki zorganizowanym wczasom pracowniczym oraz obozom zimowym, kwestia natury finansowej, która uniemożliwiała uprawianie narciarstwa, jest rozwiązana, droga do sportu narciarskiego została otwarta dla wszystkich. Dla upowszechnienia narciarstwa brak nam jednak jeszcze wykwalifikowanych instruktorów.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, zdając sobie sprawę z tej bolączki, podjął szeroką akcję szkolenia kadr instruktorskich. Ogólnopolska konferencja narciarska, jaka obradowała ostatnio w Zakopanem, poświęciła swe prace zunifikowaniu metod nauczania narciarstwa oraz opracowała szczegółowy program szkolenia.

PUWF i PW uruchomił 5 specjalnych ośrodków wyszkoleniowych górskich, a mianowicie w Zakopanem, Krynicy, Szczyrku, Zieleńcu i Wieńcu-Zdroju. W każdym z nich przeprowadzone zostaną dwu względnie trzytygodniowe turnusy wyszkoleniowe w liczbie 4—7. Wszystkie ośrodki przeszkolą ogółem w ciągu sezonu, około 3 000 przodowników, pomocników instruktorów i instruktorów narciarskich, rekrutujących się z najróżniejszych grup społecznych.

W ośrodkach tych szkoli się więc młodzież zrzeszoną we wszystkich organizacjach młodzieżowych, a obok niej młodzież szkolną i pracującą. Nauczycielami są narciarze tej miary co Orlewicz, Lipowski, Kozdruń, Drużbiak,

Ponadto komisja wyszkoleniowa Polskiego Związku Narciarskiego zorganizowała następujące kursy w Zakopanem:

27.12.47—8.1.48 — Kurs instruktorski.
10.1.48—20.1.48 — Obóz treningowo-kondycyjny dla juniorów.
22.1.48—3.2.48 — Kurs instruktorski
5.2.48—15.2.48 — Kurs unifikacyjny instruktorski.
17.2.48—1.3.48 — Kurs pomocników instruktorów.
3.3.48—13.3.48 — Kurs pomocników trenerskich.
15.3.48—21.3.48 — Kurs unifikacyjny PZN.

Należy mieć nadzieję, że akcja ta da nam potrzebną ilość instruktorów, którzy szkolić będą młodzież w pięknym i zdrowym sporcie narciarskim.

NOWE OŚRODKI ŻEGLARSKIE WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU WF I PW W SZCZECINIE

Wojewódzki Urząd WF i PW w Szczecinie stworzył na terenie województwa 4 ośrodki żeglarstwa morskiego i śródlądowego.

Są nimi: 1) Centralny Ośrodek Żeglarstwa Pełnomorskiego na 150 osób w Karsiborzu w pow. Wolin, 2) Ośrodek Morski Żeglugi Przybrzeżnej w Dziwnowie, pow. Kamień na 100 osób, 3) Ośrodek Żeglugi Śródlądowej na stopniu wyższym w Trzebieży, pow. Szczecin na 100 osób oraz 4) ośrodki żeglugi śródlądowej I stopnia (dla początkujących) w Nowym Warpnie, Myśliborzu, Czaplinku i Mielnie — razem na około 450 osób.

Zadaniem tych ośrodków jest wyszkolenie w 1948 roku na poziomie sternika morskiego i wyższych stopni żeglarskich 100 osób; na poziomie żeglarstwa morskiego 400 osób oraz na poziomie sternika i żeglarstwa śródlądowego 1 000 osób.

Szkolenie teoretyczne potrwa w okresie miesięcy zimowych i wiosennych, a szkolenie praktyczne odbędzie się głównie w miesiącach lipcu i sierpniu.

WARUNKI KONKURSÓW PRZEDOLIMPIJSKICH W ZAKRESIE LITERATURY, RZEŹBY, MALARSTWA — I GRAFIKI

Konkurs na utwory literackie

Polski Komitet Olimpijski, w porozumieniu z Zarządem Głównym Związku Zawodowego Literatów Polskich, ogłasza niniejszym eliminacyjny konkurs literacki:

a) **na utwory liryczne** (pieśni, ody, hymny, kantaty, ballady, proza liryczna, szkice literackie); przewidziano 6 nagród. Pierwsza nagroda wynosi 75 tys. zł, pięć nagród po 25 tys. zł każda oraz pięć trzecich nagród po 10 tys. zł każda;

b) **na utwory dramatyczne** (tragedie, dramaty, komedie, farsy, sztuki pisane dla radia, dialogi, scenaria). Pierwsza nagroda wynosi 200 tys. zł. Druga nagroda — 100 tys. zł. Trzecia — 50 tys. zł.

c) **na utwory epiczne** (opowiadania, nowele, epopeje, poematy narracyjne). Pierwsza nagroda—100 tys. zł, trzy drugie nagrody po 50 tys. zł każda.

Prace opatrzone godłem z załączoną kopertą, tak samo oznaczoną i zawierającą imię i nazwisko oraz adres uczestnika, przesłać pod adresem:

„Zarząd Główny Związku Zawodowego Literatów Polskich, Warszawa, ul. Śniadeckich 10“ z zaznaczeniem „Konkurs Olimpijski“.

Prace powinny być składane do dnia 15 lutego 1948 r. Dzieła przysłane na konkurs powinny były być napisane po ostatniej Olimpiadzie i nie powinny były brać udziału w konkursie sztuki Olimpiady poprzedniej.

Polski Komitet Olimpijski zastrzega sobie prawo łączenia i przesuwania nagród.

KONKURS NA RZEŹBĘ

Zarząd Główny ZZPAP ogłasza konkurs zamknięty na rzeźby o tematyce sportowej, mające reprezentować Polskę na międzynarodowym konkursie i wystawie sztuki na XIV Olimpiadzie w Londynie 1948 r.

Konkurs niniejszy obejmuje: a) rzeźby, b) płaskorzeźby, c) medale i płyty. Do udziału w konkursie zaprasza się laureatów konkursu rzeźbiarskiego na temat „Sport“, rozstrzygniętego w r. 1946 oraz 36 innych rzeźbiarzy.

Zaproszeni rzeźbiarze otrzymują wynagrodzenie za udział w konkursie, w kwocie 70 000 zł. Przewidziane są następujące nagrody za najlepsze prace: a) za rzeźby — trzy równorzędne nagrody po 200 000 zł, b) za płaskorzeźby lub medale — trzy równorzędne nagrody po 150 000 zł. Nagrodzenie jest równoznaczne z zakwalifikowaniem jej do przedstawienia na konkurs olimpijski. Dzieła, przesłane na konkurs olimpijski, powinny być wykonane w ciągu XIII Olimpiady, a więc po 1 stycznia 1944 r.

Prace nagrodzone pozostaną własnością autorów. Termin nadsyłania prac upływa z dniem 23 marca 1948 r.

KONKURS NA DZIEŁA MALARSKIE I GRAFICZNE

Zarząd Główny ZZ Polskich Artystów Plastyków, na zlecenie Ministerstwa Kultury i Sztuki oraz Polskiego Komitetu Olimpijskiego, ogłasza konkurs mieszany na dzieła malarskie i graficzne o tematyce sportowej, mające reprezentować Polskę na Międzynarodowym Konkursie i Wystawie Sztuki na XIV Olimpiadzie w Londynie w 1948 roku.

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy polscy malarze i graficy. Zaproszeni malarze otrzymują tytułem wynagrodzenia za udział w konkursie zł 50 000, zaproszeni graficy — zł 40 000. Za najlepsze prace przewidziane są następujące nagrody: za dzieła malarskie trzy równorzędne po zł 175 000, za dzieła graficzne trzy równorzędne po zł 80 000.

Ministerstwo Kultury i Sztuki przeznacza dodatkowo nagrodę w kwocie zł 200 000 za najlepszą pracę malarską, wykonaną w technice ściennej (tempera, fresk itd.). Nagrodzenie pracy jest równoznaczne z zakwalifikowaniem jej do przedstawienia na Konkurs Olimpijski.

W skład Sądu Konkursowego (krajowego) wchodzą: przedstawiciel Ministerstwa Kultury i Sztuki, przewodniczący Polskiego Komitetu Olimpijskiego, przewodniczący Komisji Artystycznej kom. olimpijskiego, trzech przedstawicieli ZZPAP. Nazwiska członków Sądu zostaną ogłoszone w terminie późniejszym.

Termin nadsyłania lub składania prac upływa z dniem 23 marca 1948 r. Prace należy nadsyłać lub składać pod adresem: Polski Komitet Olimpijski (Sekcja Malarsko-Graficzna) w lokalu SARP, Warszawa, ul. Młodzieży Jugosłowiańskiej 1, 2, 3.

WOLNA TRYBUNA

KTO MA SŁUSZNOŚĆ?

Poniżej przedrukowujemy artykuł, który ukazał się w „Dzienniku Polskim“ z dn. 6 stycznia rb. Sądzimy, że artykuł ten wywoła dyskusję. Chętnie udzielimy w niej głosu naszym Czytelnikom. **Redakcja**

„Rewolucja w szkolnym w. f.“! Pod takim szumnym tytułem czytamy w „Przeglądzie Sportowym“, nr 103 z 29 grudnia 1947 r. o nawrocie do gimnastyki przyrządowej, o obowiązkowym pływaniu, narciarstwie, o boksie w szkołach męskich i o piłce nożnej w programie p. w.

Jeżeli chodzi o pływanie i narciarstwo, to one były już w programie szkolnym. Były uprawiane w tych szkołach, gdzie istniały warunki po temu. A że miarodajne czynniki nie miały funduszów na stworzenie, czy danie tych warunków, to rzecz inna. Piłka nożna z konieczności była tolerowana w szkole, bo młodzież chętnie w nią gra i bardzo chętnie przyniesie z domu piłkę nożną, której szkoła nie ma z braku funduszów. Ta przyniesiona przez ucznia piłka — to nieraz jedyny sprzęt sportowy umożliwiający przeprowadzenie gry. Boks w szkole — to nowość. Ale czy znajdzie się tyle rękawic skórzanych, by mogła ćwiczyć równocześnie cała albo pół klasy! Co zaś do gimnastyki przyrządowej, to ona istnieje i w obecnym programie. Przyścianki szwedzkie, kraty, drabinki, liny, kozły, skrzynie, tramy, konie, no i największy przyrząd, którym jest podłoga, powinny być w każdej szkole. Że ich nie ma i jeszcze długo nie będzie, znowu przyczyną tego stanu rzeczy jest brak funduszów. Jak znikoma jest ilość sal gimnastycznych, o tym także wszyscy wiedzą. Sale istnieją tylko w większych miastach, w dodatku rzadko wyposażone w przepisane przyrządy.

Do tych wymienionych przyrządów chce ob. Noskiewicz dodać dalsze trzy: drążek, poręcze i konia z łękami. Są to przyrządy wzięte z tak zwanej gimnastyki sokolej, ale, powiedzmy sobie szczerze, z „niemieckiej“. Autor artykułu pisze, że przyrządy te przyczynią się do unowocześnienia i odmłodzenia nowej gimnastyki. Nie wiem, co oznacza słowo „nowa“, gdyż przyrządy te nie są wcale nowością. Pod byłym zaborem austriackim i pruskim ćwiczono na nich. W nowopowstałej Polsce znikły ze szkolnej sali gimnastycznej, gdyż niemiecka gimnastyka przyrządowa, uprawiana przez młodzież w wieku rozwojowym, dawała znane nam dobrze sylwetki młodzieży o zdeformowanych grzbietach i chorobliwie rozwiniętych bicepsach. Nowoczesna armia zmechanizowana nie chce mieć takich żołnierzy. Naturalnie, ta sama gimnastyka, uprawiana jako sport po ukończonym rozwoju fizjologicznym, może być przydatna dla celów wojskowych. Zrozumieli to Niemcy, którzy przed wojną już tylko 1/3 lekcji poświęcali na nią wprowadzając inne ćwiczenia, których mnóstwo było wziętych z systemu skandynawskiego.

Decydować o tym, czy wprowadzić niemiecką gimnastykę przyrządową w szkole, musi w pierwszym rzędzie wzgląd na zdrowie młodzieży, a w dalszym — kwestia potrzebnych na to funduszów. **J. F.**

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

TABLICE I NORMY ODŻYWIANIA

„Wartości odżywcze środków spożywczych z okresu wojny", (tłum. z ang. wykonane w Dziale Higieny Żywienia, Państwowego Zakł. Hig. w Warszawie). r. 1947.

Ostatnio ukazały się na rynku księgarskim dwie prace, których autorzy uznali za wskazane podać do wiadomości i użytku szerszego ogółu, dane ilościowe i jakościowe, charakteryzujące środki spożywcze. Pierwszą opracowano w Dziale Higieny Żywienia Państwowego Zakładu Higieny.

Jest to tłumacznie z angielskiego, podające w kilku tablicach wartości odżywcze środków spożywczych, używanych w Anglii w okresie wojny (wydane w Londynie w r. 1945).

Druga, w ujęciu prof. Szabuniewicza z Krakowa, zawiera, oprócz wyżej wymienionych danych ilościowych i jakościowych, także sposoby obliczania zaopatrzenia kalorycznego żywego ustroju oraz substancji niezbędnych dla jego prawidłowych czynności. Ponadto są w niej zawarte dane liczbowe, odnośnie wzrostu i wagi normalnych osobników płci obojga, oraz wytyczne w ustalaniu najbardziej zasadniczych diet, zależnie od ilościowego i jakościowego zapotrzebowania organizmu oraz składu pokarmów.

Praca Szabuniewicza pomyślana jest jako próba rozpowszechnienia zasad odżywiania, wg ostatnich zdobyczy wiedzy.

Tablice PZH, tłumaczone z angielskiego, zawierają bardzo szczegółowe dane liczbowe, wyrażone w gramach, dotyczące zawartości wody, białka, tłuszczu, węglowodanów, składników mineralnych i witamin oraz niestrawnych odpadków, w 100-gramowych porcjach każdego z poszczególnych środków spożywczych. Odpadki — tj. części niestrawne — określone są w %.

W osobnej tabeli podane są wartości dla produktów spożywczych w takim stanie, w jakim je zakupiono, tj. z odpadkami, osobno zaś dla tzw. edible portion, porcji jadalnych, asymilowanych w całości, bez odpadków.

Dane te, niezwykle szczegółowe, zebrane są przez angielskie Ministerstwo Wyżywienia i dotyczą bardzo znacznej ilości najrozmaitszych środków spożywczych, zarówno w stanie surowym jak też poddanych następowej obróbce kulinarnej.

Skład produktów spożywczych w tablicach Szabuniewicza, obliczany jest również w odniesieniu do 100-gramowych porcji i odpowiada nie tyle składowi chemicznemu produktów, ile głównie użytkowemu, tj. porcji jadalnych, dających się strawić i wchłonąć w przewodzie pokarmowym.

Dane zostały wypośrodkowane głównie z publikacji amerykańskich, angielskich i niemieckich ostatniej doby. Nie są one tak szczegółowe, jak w tablicach PZH tłumaczonych z angielskiego i zawierają dość znaczne nawet różnice w liczbach określających skład tych samych środków spożywczych.

Różnice te nie są jednak tak istotne i decydujące, jak by się na pozór mogło wydawać. Dopóki bowiem nie przeprowadzi się systematycznych i dokładnych badań nad krajowymi produktami spożywczymi i nie ustali się ich składu chemicznego, w zależności od klimatu, rodzaju gleby, nawożenia, nasłonecznienia, rodzaju paszy zwierząt domowych itp.,—nie ma co marzyć nawet o naukowej ścisłości danych.

Toteż użytkowanie tych tablic w praktyce — z czego zresztą autorzy obu prac doskonale zdają sobie sprawę — będzie dostarczało tylko danych orientacyjnych, przybliżonych, z dość dużymi błędami. Nie obniża to w niczym wartości praktycznej tych prac, wobec czego obie winny

wzbudzić szczere zainteresowanie wśród lekarzy wojskowych, dyrektorów szpitali i sanatoriów oraz wszelkich kierowników najrozmaitszych internatów i stołówek.

Wątpliwe wydaje się, by mogły być zużytkowane obecnie przez przeciętnego obywatela, który zbyt mało jeszcze wie niestety, jak się powinien odżywiać.

Ważnym dodatkiem w tabelach Szabuniewicza jest podanie miar gospodarczych, przeliczonych na jednostki wagowe (w gr.), co ułatwi na pewno tym nielicznym paniom domu, które być może zechcą zainteresować się bliżej odżywianiem swych najbliższych, bardziej racjonalną i na zdrowszych podstawach opartą gospodarkę.

Przyda się również w gospodarstwie domowym spis orientacyjny produktów, zawierających dużą lub skąpą ilość poszczególnych składników energetycznych i witaminowych.

Warto by w następnym wydaniu tabel poprawić drobne usterki stylu — związane zapewne z korektą (np. na str. 39, winno być „dieta niedrażniąca żołądka", zamiast „dieta niedrażniąca żołądek") oraz przeoczenia ortograficzne (np. str. 33, winno być „aneuryna" zamiast „aneunyna").

Szkoda też, że w niektórych wypadkach autor nie podał dokładniej o jaki środek spożywczy chodzi, przez co mogą być nieporozumienia w interesach tablic, (np. na str. 48 nie wiadomo o jakie porzeczki chodzi, nie podaje on bowiem, czy dane liczbowe odnoszą się do czarnych, czerwonych, czy białych porzeczek).

Wg danych angielskich najwyższą zawartością witaminy C z pomiędzy różnych gatunków porzeczek, cieszą się porzeczki czarne.

Odnośnie witamin, niepotrzebnie może, wymieniał autor w tablicach nieprzeznaczonych do użytku naukowego, czynniki mało jeszcze zbadane, o roli szerszemu ogółowi nieznanej, jak witamina K, czynnik PP, kwas pantotonowy itp.

Obie prace, zarówno tłumaczenie PZH z angielskiego, jak i Szabuniewicza, uzupełniają się wzajemnie i winny być użytkowane równolegle.

Zagadnienie racjonalnego odżywiania się i racjonowania żywności urosło obecnie do problemu, zaprzątającego najtęższe głowy ekonomistów, chemików i lekarzy w rozmaitych krajach.

Za granicą zmobilizowano w tym celu wielu uczonych i liczne laboratoria, oraz zorganizowano, w niespotykanej dotąd skali, zbieranie danych, odnośnie środków spożywczych, sposobu ich przechowywania, konserwowania i wzmagania ich wartości odżywczej.

Chemia i higiena odżywiania stanowi, zwłaszcza w Ameryce i Anglii, gałąź nauki nadzwyczaj żywo się rozwijającą.

Wyżej wspomniane tabele, wydanie których uważali autorzy za potrzebę chwili, powinny być bodźcem i dla nas do zorganizowania w szerokim zakresie badań nad krajowymi środkami spożywczymi.

Dopiero bowiem tabele, których dane oparte będą na badaniach naszych własnych produktów spożywczych, pozwolą na racjonalną i właściwą gospodarkę, dzięki której poziom zdrowia społecznego niewątpliwie wzrośnie i da nam broń do walki z chorobami, zwł. społecznymi. Łatwo zresztą obliczyć z ekonomicznego punktu widzenia, że zapobieganie chorobom kosztuje mniej, aniżeli ich leczenie.

Dr med. Namysłowski L., kpt.



Polska mapa samochodowa. Wojskowy Instytut Geograficzny Sztabu Generalnego W.P. Warszawa, 1947.

Geograficzna mapa samochodowa Polski, wydana przez Wojskowy Instytut Geograficzny w skali 1:100 000, jest pierwszym tego rodzaju wydawnictwem, opartym na polskim, jednolitym dla całego państwa materiale źródłowym.

Zasadnicza treść mapy, drogi kołowe, opracowano inaczej, niż to było zwykle dotychczas stosowane. Zaniechano mianowicie podziału dróg na klasy, a zastosowano, bardziej użyteczny w praktyce, podział na autostrady, szosy główne, szosy drugorzędne i drogi gruntowe. Dzięki bardzo pomysłowemu oznaczeniu

dróg różnymi kolorami przedstawiony jest przejrzyście rodzaj nawierzchni (asfalt, kostka, klinkier, tłuczeń, bruk itd.) oraz stan tych nawierzchni (dobry, średni i zły).

Szczegółowy i wyraźnie podany przy szosach kilometraż pozwala na szybkie obliczenie odległości między poszczególnymi miejscowościami.

Obok mapy głównej zamieszczono szkic szos tranzytowych z podaniem odległości od W-wy, a dalej szczegółową mapę okolic W-wy oraz plan W-wy z zaznaczeniem przelotnych ulic. Szkoda, że ograniczono się tylko do planu W-wy, bardzo wiele bowiem miast w Polsce nastręcza automobiliście czy motocykliście duże trudności, jeśli chodzi o drogi przelotowe. Wystarczy wymienić choćby Katowice, Kraków, Wrocław, Poznań i inne. Planiki takie, najw. miast w Polsce, umieszczone na marginesie mapy, byłyby bardzo pożyteczne.

Do mapy dołączony jest skorowidz ważniejszych miejscowości z podaniem adresów: Starostwa, Zarządu Miejskiego, Milicji Obywatelskiej, hotelu, garażu, pomocy lekarskiej, warsztatu reparacyjnego oraz stacji benzynowej.

Jako całość mapa spełni niewątpliwie swe zadanie bardzo dobrze i wypełni lukę, jaka dała się w tej dziedzinie dotychczas dotkliwie odczuć.

A. T. Miller



Pourquoi da brasse? INS Revue de l'Institut National des Sports, Paris, Nr 2, 1947 r.

Dwutygodnik INS, organ Państwowego Instytutu Sportu w Paryżu podaje artykuł, który wydaje się być fragmentem „świętej wojny" świata pływackiego; crawl czy „żabka"?

Panowie Igounet i Weils przyznają crawlowi bezwzględną wyższość w pływaniu wyczynowym. Ale — zdaniem autorów — wyczynowość nie jest najwyższą racją pływania. Pływanie, więcej od innych, jest sportem „społecznym", a jego celem istotnym — opanowanie żywiołu wodnego i umiejętność ratowania tonących. W nawiązaniu do tego celu, autorzy starają się udowodnić przydatność stylu piersiowego. Ratownictwo wodne oparte jest na pochodnych techniki stylu piersiowego a nauka powszechnego pływania — troska i wysiłek Francuskiego Związku Pływackiego — winna się oprzeć także na tym stylu. Autorzy dedukują: położenie piersiowe łatwiejsze jest dla początkujących, mechanizm oddechu prostszy niż w crawlu, symetryczna praca mięśni grzbietu ma duże wartości kształtujące, a wyraźny podział na „tempa" ułatwia nauczanie.

Halina Rozwadowska



Prof. ZBIGNIEW KOROSADOWICZ

Tatry w śniegu. Mapa narciarska północnych stoków Tatr. Wydawnictwo Wydziału Turystyki Min. Komunikacji — Warszawa, 1947 r.

Mapa przedstawia północne stoki Tatr w szacie zimowej ze specjalnym uwzględnieniem szlaków narciarskich, schronisk, stacji ratunkowych Pogotowia Górskiego i pól ćwiczeń. Wyraźnie zaznaczone są trudne i niebezpieczne odcinki szlaków narciarskich, miejsca grożące lawinami itp.

• Mapa przedstawia w plastyczny i przejrzysty sposób obszar Tatr i najbliższej okolicy od Gubałówki na północy — aż po Polski Grzebień i Żelazne Wrota na południu i od Jaworzyny i Łomnicy na wschodzie — aż po Osobitę i Baraniec na zachodzie.

Jest to najpiękniejszy obszar przede wszystkim dla sportu narciarskiego. Każdy narciarz, zależnie od przygotowania i umiejętności, może wybrać odpowiedni dla siebie szlak wycieczkowy.

Mapa ma wymiary 120 × 70 cm i w pierwszym rzędzie nadaje się do umieszczenia w schroniskach, poczekalniach dworców kolejowych, względnie w szkołach, gdzie odegrać może dużą rolę przede wszystkim — propagandową.

Odpowiednio przygotowana, co może każdy narciarz uczynić we własnym zakresie (obcięcie marginesów, podzielenie na części, ewent. naklejenie na płótno i odpowiednie umiejętne składanie), winna mapa być nieodłączną towarzyszką każdego narciarza, który udaje się w Tatry.

A. B.